

बेटी करे सवाल


विशेषरिते एवं महिलाओं के लिए ज़रूरी किताब




एकलव्य का प्रकाशन

बेटी करे सवाल

किशोरियों एवं महिलाओं के लिए जरूरी किताब

फील्डवर्क और लेखन  अनु गुप्ता

कॉन्सेप्ट डिजाइन और चित्रांकन  कैरन हेडॉक

फील्डवर्क का संयोजन और सहयोग  शोभा शिंगणे

प्रथम संस्करण

द्वितीय

इसका पुनर्वसन

मूल्य

ISBN

प्रकाशक

मुद्रक

मार्च 1997/ 3000 प्रतियाँ

मई 1999/ 6000 प्रतियाँ

मई 2002/ 10,000 प्रतियाँ

40 रुपये

81-87171-18-9

एकलव्य

ई-7/एच आई सी 453

अंस बॉलोन,

मोबल - 462016

महरी ऑफिस 328

अंस बॉलोन, मोबल

इस पुस्तक के चित्रकार:

कैरन हेडॉक, चंडीगढ़ - यह पुस्तक व्यो. पेज 1 से 3, 8 से 19, 21 से 27, 30 से 33, 40 (ऊपर और पौधा), 41, 46 (नीचे), 47, 49 से 52, 54, 55, 58, 60, 61, 68 से 68, 71 (बाँवसा), 72 और पिछले आवरण
प्रतीमा शिवारी, देवास, म. प्र. - पेज 4, 39, 45, 57 (बीच), 62 (ऊपर), 64
अनु गुप्ता, देवास, म. प्र. - पेज 45 (ऊपर बायाँ), 47 (बीच)
खरोज ठाकुर, देवास, म. प्र. - पेज 56 (बीच), 57 (नीचे बायाँ)
छज्जला भावसार, पीपलरावा, देवास, म. प्र. - पेज 28 (ऊपर बायाँ), 29 (ऊपर बीच)
रीट बधावे, बसगा, म. प्र. - आभार का पन्ना
अशोक कुमार कचेर, करकटो, राहडोल, म. प्र. - पेज 61 (ऊपर)
रविग विहपक र्म, नरसिंहपुर, म. प्र. - पेज 62 (नीचे), 63
दीपा चौहान, बानपुरा, होशंगाबाद, म. प्र. - पेज 28 (नीचे बायाँ)
कीर्ति चौहान, टिगरनी, होशंगाबाद, म. प्र. - पेज 70
अमी जे. डेलीवाला, भावनगर, गुजरात - पेज 56 (नीचे), 57 (नीचे)
समरजीत, चंडीगढ़ - पेज 28 (ऊपर बायाँ)
तनुज, चंडीगढ़ - पेज 29 (नीचे), 40 (बीच), 48 (ऊपर)
शान, चंडीगढ़ - विषय सूची का पन्ना, पेज 5, 28 (नीचे बायाँ), 46 (ऊपर)
तनुई, चंडीगढ़ - पेज 42, 71
समशेर, चंडीगढ़ - पेज 44, 48 (नीचे)
हारमीन, चंडीगढ़ - पेज 45
विप्लव शशि, भोपाल, म. प्र. - पेज 6 और 20
आवरण : प्रवीणा भावसार, पीपलरावा, देवास, म. प्र.

बेटी करे सवाल

किशोरियों एवं महिलाओं के लिए ज़रूरी किताब

एकलव्य का प्रकाशन

आभार

इस पुस्तक की सामग्री का व्यावसायिक उद्देश्यों के अलावा किसी भी रूप में, अधिक से अधिक उपयोग हो पाए, तभी उसकी सार्थकता है। इसलिए सामग्री का उपयोग निःसंकोच करें। पर प्रकाश करने हुए अगर आप हमें सूचित करें तो हमें अच्छा लगेगा।

'बेटी करे सवाल' को बनाने में कई लोगों व संस्थाओं का योगदान रहा है जिनके हम आभारी हैं।

उन शिक्षिकाओं व छात्राओं का जिनके साथ हमने 'हमारा शरीर व माहवारी' पर सत्र किए। पुस्तिका के अधिकांश प्रश्न इनके साथ हुई प्रयाओं से उभरे हैं।

उन संस्थाओं का जिन्होंने हमें बड़े तरह की सुविधा उपलब्ध करवाई।

गौ.जं.बी.टी., देवास - मानव शरीर मॉडल का उपयोग और शिक्षिकाओं के सग कार्यक्षाला हेतु स्थल।

डाइट, देवास; महारानी राधाबाई शासकीय कन्या माध्यमिक विद्यालय और महारानी राधाबाई कन्या उच्चतर माध्यमिक विद्यालय, देवास - लड़कियों के संग शिविर हेतु स्थल।

पुस्तिका पर विशेष टिप्पणी के लिए देवास की इन छात्राओं का सहयोग मिला - हेमा जोशी, ज्योति जोशी, भारती दवे, छाया डुले, चेतना खरे, अर्चना काजले।

पुस्तिका हेतु स्रोत सामग्री, सुझाव व सुधार में सहयोग - नीला हर्डीकर, संजीवनी कांत, लक्ष्मी मूर्ति, लौरी वैजमिन, सुभद्रा, कल्याणी डोके, प्रतीभा दास, वैद्य भाग्यवती वर्मा, डॉ. ठाकुर, डॉ. रत्ना शिंदूरकर

1. शा. कन्या हाई स्कूल, भौरासा
2. शा. उ. मा. विद्यालय, भौरासा
3. शा. कन्या मा. वि., भौरासा
4. वैभव बाल मंदिर, देवास
5. म. राधाबाई क. मा. वि., देवास
6. म. राधाबाई उ. मा. क. वि., देवास
7. म. चिमनाबाई क. मा. वि., देवास
8. म. चिमनाबाई उ. मा. क. वि., देवास
9. गोंड विद्यापीठ, देवास
10. बाल विहार, देवास
11. शा. गुलन मा. वि., देवास
12. शा. कन्या हाई स्कूल, खातेगांव
13. शा. कन्या हाई स्कूल, नेचरी
14. सरस्वती शिशु मंदिर, खातेगांव
15. शा. आदिवासी हरिजन छात्रावास, खातेगांव
16. शा. उ. मा. वि., टोंकबुर्द



बेटी करे सवाल
अन्दर की बात

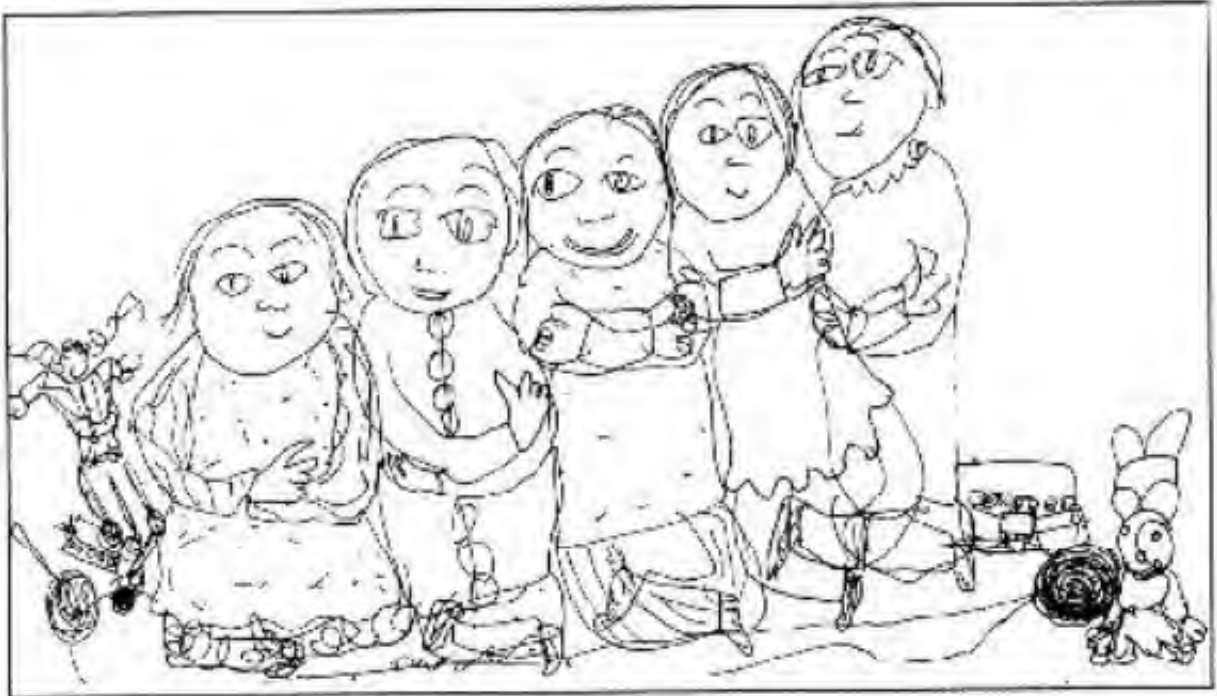
यह पुस्तक क्यों?

भाग-1

1. तुम बड़ी हो रही हो	6
2. माहवारी क्या है?	14
3. माहवारी : सवाल व समस्याएँ	32
4. पाठनारी से जुड़े मान्यताएँ	42
5. किशोरावस्था : कुछ और सवाल	48

भाग-2

1. मैं क्या बनूँगी?	56
2. क्या मैं भी सुंदर हूँ?	60
3. घर के काम, का है कोई दाम?	61
4. कहानी मेरी, तुम्हारी, हम सबकी	63
- एक पिता का पत्र, गवनात पुरी के नाम	72
- संदर्भ पुस्तकें	74
- शब्द सूची	75
- इंडेक्स	76



यह पुस्तक क्यों?

इस पुस्तक को लिखने की जरूरत आज से सात-आठ साल पहले महसूस हुई थी जब हम देवास की कुछ स्कूली लड़कियों से बातचीत कर रहे थे। बातचीत के दौरान हम उन्हें किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक परिवर्तनों के बारे में बता रहे थे। तब एक लड़की ने बताया:

"दीदी, सर कहते हैं कि हम बिगड़ गई हैं। क्या हम सच में बिगड़ गई हैं?" मेरा मुँह छोटा हो गया। पर तभी एक दूसरी लड़की बोल उठी, "नहीं दीदी, यह जानकारी हमें आज नहीं तो एक-दो सालों में जरूर काम आएगी।"

इसी तरह एक और लड़की ने बताया:

"दीदी, पहली माहवारी के बाद मैं पाँच-छह महीने कपड़े से नहीं हुई। मेरे माता-पिता मुझ पर शक करते हैं। आपको यह जानकारी हमारे माता-पिता को भी देनी चाहिए।"

ऐसे परिवेश में जहाँ शारीरिक विकास, माहवारी और प्रजनन पर चर्चा करना गंदा समझा जाता है, एक ऐसा माहौल बनाना और भी आवश्यक हो जाता है जहाँ इन विषयों पर बातचीत हो सके। एक ओर कुछ ही शिक्षिकाएँ अनौपचारिक ढंग से इन विषयों पर छात्राओं के साथ बातचीत करती हैं तो दूसरी ओर पाठ्यक्रम के इन पाठों को स्यादातर पढ़ाया ही नहीं जाता। माता-पिता भी बेटी को यह जानकारी विस्तृत रूप से नहीं दे पाते — जानकारी के अभाव में या शिक्षक की वजह से।

किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक बदलावों को लड़कियाँ अच्छी तरह से समझ सकें, इसके लिए हमने देवास के स्कूलों में और स्कूल के बाहर लड़कियों, शिक्षिकाओं और महिलाओं के बीच इन विषयों पर बातचीत की। पुस्तक का पहला भाग इन्हीं अनुभवों और लड़कियों द्वारा पूछे गए सवालों से उभरा है।

पुस्तक के दूसरे भाग में हमने चर्चा की है कि समाज की विभिन्न किस्म की मान्यताएँ किस तरह लड़कियों के जीवन को प्रभावित करती हैं। साथ ही लड़कियों और महिलाओं से हुई बातचीत से हमने यह भी जाना कि महिलाएँ लगातार इस तरह की तमाम प्रतिकूल परिस्थितियों से जूझ रही हैं।

हम आशा करते हैं कि पुस्तक में दी गई जानकारी से माहवारी और इसके साथ जुड़े अंधविश्वासों को समझने में मदद मिलेगी। पुस्तिका का एक प्रमुख उद्देश्य है इन विषयों पर बातचीत व आदान-प्रदान कर पाने का माहौल बनाना।



भाग-1

पत्रिकाएँ, विज्ञापन, टी.वी., फिल्मों आदि में लड़कियाँ गोरी होती हैं, जो चश्मा नहीं पहनती, जिनके चेहरों पर मुँहासे नहीं होते, बाल घने और लंबे होते हैं। उनकी तो जैसे कोई समस्या ही नहीं होती। उनको देखकर हमें लगता है कि अरे, मेरी त्वचा कैसी खुरदुरी है, बाल कितने रुखे हैं, नाक कितनी चपटी है। हमें लगता है कि हमारा चेहरा या बाल या शरीर ठीक नहीं हैं।

तुम अपने रंग-रूप में ज्यादा पसंद या नापसंद करती हो?

अपने शरीर के बारे में हम सभी की अलग-अलग धारणाएँ होती हैं। हमें अक्सर यह लगता रहता है कि हम किसी से कुछ कम हैं। परंतु सच्चाई तो यह है कि हमारा रंग-रूप या नैन-नकाश कैसे भी हों, हम सभी अपने इसी शरीर के जरिए बहुत कुछ करती रहती हैं।



हम

नाचती-गाती हैं



पढ़ती हैं



हँसती हैं



साइकिल चलाती हैं



खेलती हैं



अपने पसंद की चीजें खाती हैं



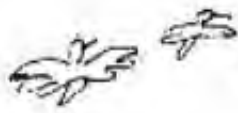
झूला झूलती हैं



मांडती हैं



कितना आनंद दे सकता है हमारा शरीर हमें



अपने शरीर को लेकर हमारे मन में कई अलग-अलग धारणाएँ होती हैं।



“बचपन से मुझे अपने सौंदर्य का अहसास था। मैं अपनी पढ़ाई व घर के कामों पर ज्यादा ध्यान देती थी। मैं हमेशा खुश रहने की कोशिश करती थी। जैसे-जैसे बड़ी हुई तो मुँहासों ने मेरा चेहरा और बिगाड़ दिया। दुख तो होता था परंतु मेरे पिता मेरा उत्साह बनाए रखते थे। गाने-नाचने, पढ़ाई में बहुत अच्छी थी। इस तरह मैंने अपने रंग-रूप को कभी रुकावट नहीं बनने दिया। अब मैं हमेशा खुश रहती हूँ।”

“मेरे एक हाथ पर छः उंगलियाँ थी। बच्चे मुझे चिढ़ाया करते थे। मुझे बहुत बुरा लगता था और मैं बहुत रोती थी। हाल ही में मैंने उस उंगली का ऑपरेशन करवाया है। पर अभी भी वह जगह दुखती है।”



“जन्म से ही मेरे परिवार को मेरे गोरेपन पर गर्व था। मैं नाटक, खेल, नाच में अच्छी थी। जैसे-जैसे मैं बड़ी होने लगी मेरी सुंदरता मेरे लिए एक बंधन बन गई। माँ मुझे गैलेलियो के घर नहीं जाने देती थी। बस, घर से स्कूल और स्कूल से घर। मैं तेरह साल की हो गई हूँ, परंतु देवास के बस स्टैंड तक अकेले कभी नहीं गई। हाँ, कुछ दिनों से स्कूल के दबाव की वजह से मैं खेल में भाग लेने लगी हूँ। मेरा जीवन कितना बदल गया है।”

कुछ लड़कियों के इन अनुभवों से हम समझ सकते हैं कि कैसी बचपन से ही हम एक गैर-वास्तविक छवि में अपनी तुलना करके अपने आप को कई बार कमतर पाती हैं। जब लड़कियाँ किशोरावस्था में कदम रखती हैं तो शरीर में कई बदलाव होते हैं जिनके कारण वे अटपटा-सा महसूस करती हैं। और माहवारी का एकदम अनजान और गन्दा माना जाने वाला अनुभव भी इससे जुड़ा जाता है। कुल मिलाकर ऐसे अनुभव हमारे मन में बनी खुद की छवि को आघात पहुँचाते हैं।

लेकिन अपने व्यक्तित्व और आत्मविश्वास के विकास के लिए जरूरत तो इस बात की है कि हम अपने बढ़ते-बदलते हुए शरीर के साथ सहज और खुश महसूस करें।



1. तुम बड़ी हो रही हो

बगल में बाल आना, लड़कों से बात करने का मन करना, ऐसा क्यों होता है? कहीं उम्र की वजह से तो नहीं?

बचपन से बृद्धापे तक हमारा शरीर बदलता रहता है। जब हम दस-ग्यारह साल के होते हैं तब बदलाव की गति कुछ तेज हो जाती है। वजन और लंबाई के साथ-साथ भूख भी बढ़ती है। शरीर के कुछ हिस्सों में मांस बढ़ने लगता है जैसे कि स्तनों पर, जाँघों पर और गुद्दों पर। बगल की काँख में और जाँघों के बीच बाल आने लगते हैं। चेहरे पर मुँहसे निकलना शुरू हो जाते हैं।

शारीरिक बदलावों के साथ-साथ स्वभाव में भी बदलाव आने लगता है। लड़कों के प्रति आकर्षण, लाज, शर्म, सहेलियों के साथ विशेष बातें, वेशभूषा पर खास ध्यान, माता-पिता से एक प्रकार का अलगाव, मूड का बिगड़ना-बदलना, चिड़चिड़ापन, अपनी मतमर्जी करने की चाह आदि बातें होने लगती हैं। कुछ कामों के लिए हम बच्ची बनना चाहती हैं तो कुछ कामों के लिए हम अपने आप को वयस्क समझती हैं। बड़े लोग भी कभी तो हमें बच्चा करार देते हैं और कभी कहते हैं कि तुम अब बड़ी हो गई हो। अपने बढ़ने में खुशी भी होती है, अचम्भा भी और चिंता भी।

अपनी पहचान को लेकर भी कई सवाल उठने लगते हैं — “क्या मैं ठीक हूँ? बड़े होकर क्या करना चाहिए? क्या आगे पढ़ूँ, कोई हुनर सीखूँ? पता नहीं अब स्कूल भी बंद न हो जाए। घर वालों को तो शादी की जल्दी मचेनी? पर मुझे जिंदगी में कुछ करना है।”

हारमोन के प्रकार

चित्र में शरीर में पाई जाने वाली अंतः स्रावी ग्रंथियाँ दिखाई गई हैं। अंतः स्रावी ग्रंथियों के अलग-अलग काम होते हैं जैसे खून में पाई जाने वाली शक्कर, नमक या कैल्शियम की मात्रा का नियंत्रण, शरीर में पानी की मात्रा का नियंत्रण, तनाव व खतरे में शरीर को आपात स्थिति का सामना करने के लिए तैयार करना, विभिन्न तंत्रों को सक्रिय रखना आदि। अंतःस्रावी ग्रंथियों का एक मुख्य काम है प्रजनन तंत्र का विकास। बचपन व किशोरावस्था के दौरान होने वाले शारीरिक बदलाव, माहवारी की शुरुआत, गर्भावस्था व माहवारी का बंद होना आदि, काफी हद तक हारमोनो की वजह से होता है। मांस्तिष्क में पाई जाने वाली गीयुष ग्रंथि और अंडाशय इसमें प्रमुख भूमिका निभाते हैं।



बदलते शरीर में हारमोनो का महत्व

लड़की के तन एक खास उम्र में कैसे बढ़ने लगते हैं? गर्भवती महिला के स्तनों को कैसे पता चलता है कि उन्हें अब दूध बनाना है। बगल के बालों या जाँघों के बीच बालों को उगने का निर्देश कहाँ से मिलता है? शरीर को कैसे पता चलता है कि अब बदलाव लाने का समय आ गया है? कब वृद्धि करना है और कब वृद्धि रोकनी है?

हमारा शरीर कितना जटिल और रहस्यभरा

1. पीयूष ग्रंथि में पाए जाने वाले ये सब हार्मोन प्रजनन का कार्य करते हैं:

- सोष हार्मोन - नवपन व किशोरावस्था के दौरान शरीर के बदलावों में मदद करते हैं।
- प्रोलेक्टिन - गर्भाशय के दौरान दूध को इशियाँ को बढ़ाता है।
- ऑक्सीटोसीन - लचकी को शुरुआत करने के लिए जरूरी होता है।
- एक.एल.यू.च. (फॉलिकल स्टिम्युलेटिंग हार्मोन)
- लड़कियों में अंडाशय में पाए जाने वाले अंडाणु को परिपक्व होने के निर्देश देता है।
- लड़कों में अंडकोश में पाए जाने वाले सौरमोन टेस्टोस्टेरोन के शक्ति होने व शुक्राणु के बनने को निर्देश देते हैं।
- एल.एच. (ल्यूटाइजिंग हार्मोन) - अंडाशय में पाए जाने वाले अंडाणु को फूटकर अंडनली में जाने का निर्देश देता है।

2. अंडाशय:

पीयूष ग्रंथि के एक.एल.यू.च. और एल.एच. दोनों, अंडाशय को दो और हार्मोन - ईस्ट्रोजन व प्रोजेस्टेरोन बनाने के निर्देश देते हैं। ईस्ट्रोजन शरीर को स्त्रियों के विकास, लींघों के बीच व बीच में बालों के उगने, कुल्हे को हड्डी के चौड़ा होने जैसे बदलाव लाने के संकेत देता है।

जब माहवारी शुरू होती है तब ईस्ट्रोजन के निर्देश से गर्भाशय की अंदरूनी परत थोड़ी हो जाती है ताकि रक्ता ठहर सके। इसी निर्देश से गर्भाशय के मुख पर पाए जाने वाला सर्पद पानी भी थिकता छोटे लगता है ताकि शुक्राणु वासानी से गर्भाशय में प्रवेश कर सके एवं अंडाणु से मिल सके।

जब अंडाणु अंडाशय से निकलता है तब वहाँ प्रोजेस्टेरोन नाम का हार्मोन बनने लगता है। प्रोजेस्टेरोन को तरल के काम करता है। यह हार्मोन गर्भाशय के मुख में पाए जाने वाले सर्पद पानी को गाढ़ा कर देता है ताकि शुक्राणु अंदर न जा सकें। साथ ही प्रोजेस्टेरोन एक ऐसा पदार्थ बनाता है जिससे सोष में ठहरे रक्ते को गोप्य मिल सके।

माहवारी आने के कुछ दिन पहले ईस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन की मात्रा बहुत कम हो जाती है। माहवारी चक्र के दौरान इनकी मात्राएँ, घटते-घटते बढ़ती हैं।

इनकी बदलती मात्राओं के असर से हम कई बार बेबजस ही बहुत खुश या बहुत उदास हो जाते हैं।

है। हालाँकि वैज्ञानिक कई सदियों से इन सबालों की खोजबीन कर रहे हैं पर कइयों का उतार अभी भी नहीं मिल पाया है। इतना जरूर पता है कि अपने शरीर के कई क्रियाकलापों पर हमारा कोई सचेत नियंत्रण नहीं है। हमारा मस्तिष्क, शरीर के विभिन्न अंग और उनके बीच का जटिल संवाद शरीर के इन सब बदलावों के लिए जिम्मेदार है। यह कैसे होता है? हमारे शरीर में जगह-जगह अन्तःखावी ग्रंथियाँ हैं - ये ग्रंथियाँ कुछ

विशेष प्रकार के रस बनाती हैं। ये रस खून में मिलकर रक्त वाहिनियों द्वारा शरीर के अलग-अलग अंगों तक पहुँचते हैं और इन अंगों को कोई खास काम करने के निर्देश देते हैं और इस तरह शरीर की अलग-अलग प्रक्रियाओं को नियंत्रित करते हैं।

अन्तःखावी ग्रंथियों के रसायनों को अंतःखावी रस या हार्मोन कहते हैं। हमारे शरीर में कई प्रकार के हार्मोन होते हैं।

नड़की की शारीरिक संरचना

शरीर के बाहरी बदलाव तो आसानी से दिख जाते हैं पर अंदर होने वाले बदलाव दिखते नहीं। जैसे कि हमें पता है कि बच्चा माँ की कोख में बढ़ता है, परन्तु हम सब को शायद यह नहीं पता होगा कि कोख अंदर से कैसी दिखती है। इन बदलावों को समझने के लिए हमें अपने शरीर की अंदरूनी रचना को समझना होगा।

पेट

गर्भाशय

योनि मार्ग

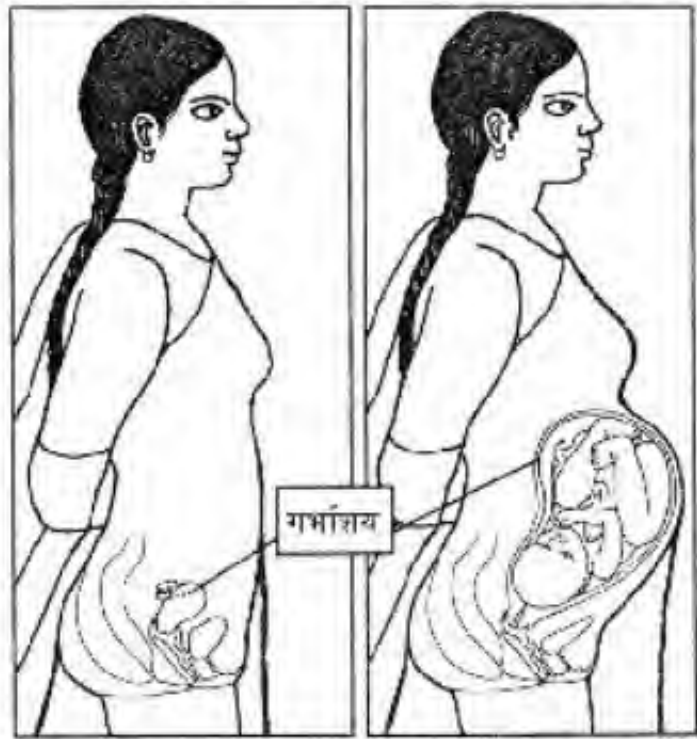
दाईं टांग

बाईं टांग



कोख की अंदरूनी रचना यहाँ दिखाई गई है। बच्चादानी या गर्भाशय एक ऐसा अंग है जो मुन्वारे की तरह फैल सकता है। जैसे-जैसे बच्चा बढ़ता है वह फैलता जाता है।

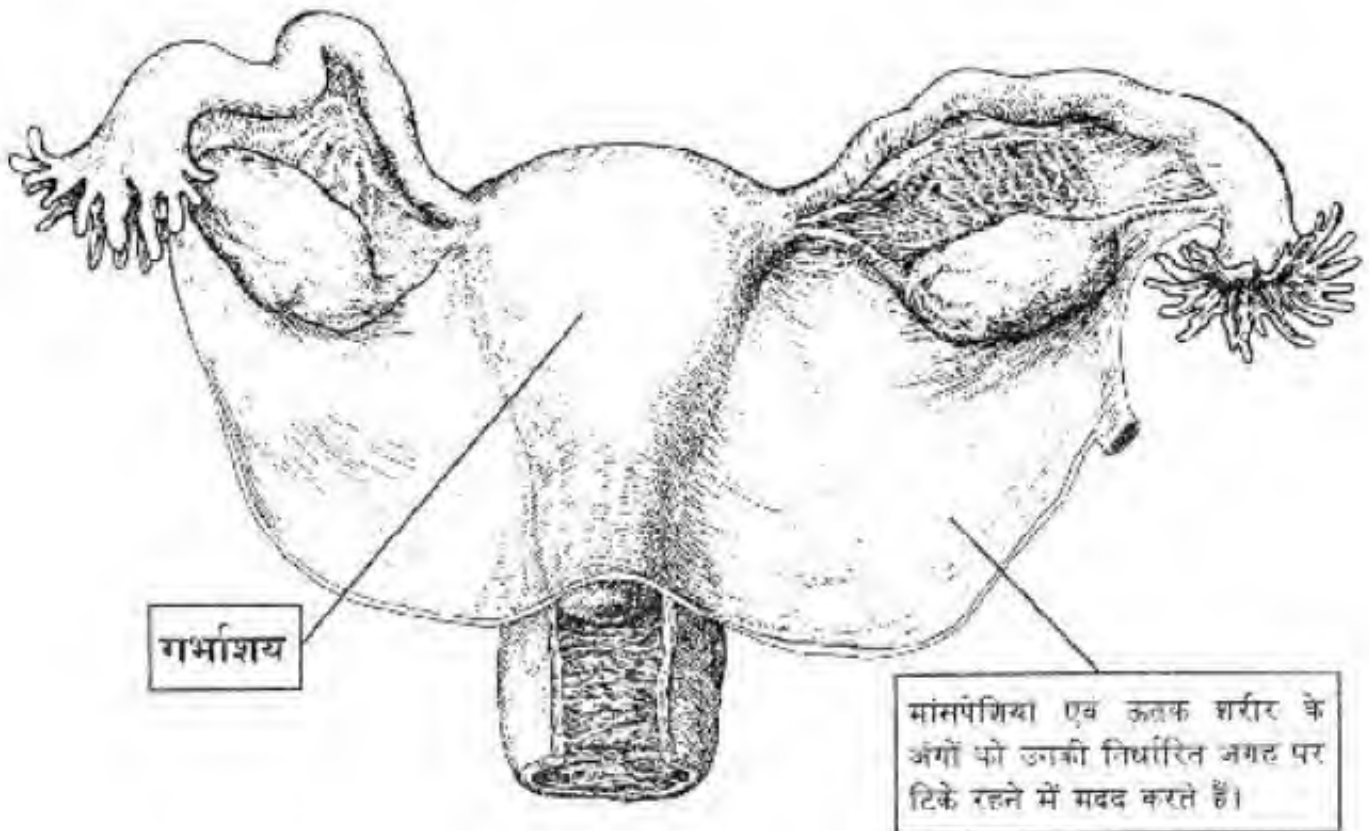
बाजू से देखने पर



महिला जिसे गर्भ नहीं ठहरा है

गर्भवती महिला

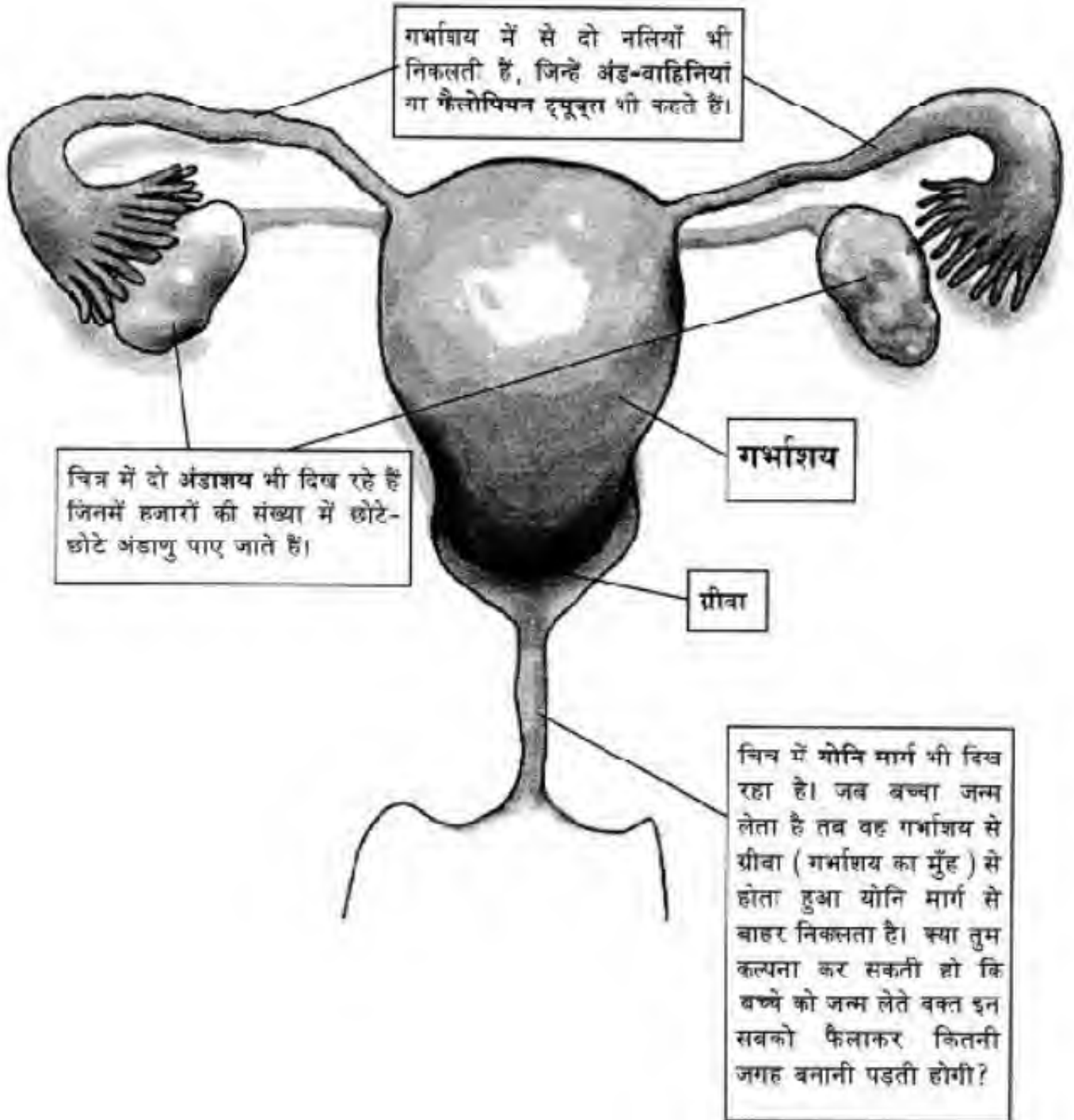
महिला के प्रजनन अंगों को यदि शरीर के बाहर निकाल कर देखा जाए तो वे कुछ इस तरह दिखेंगे।



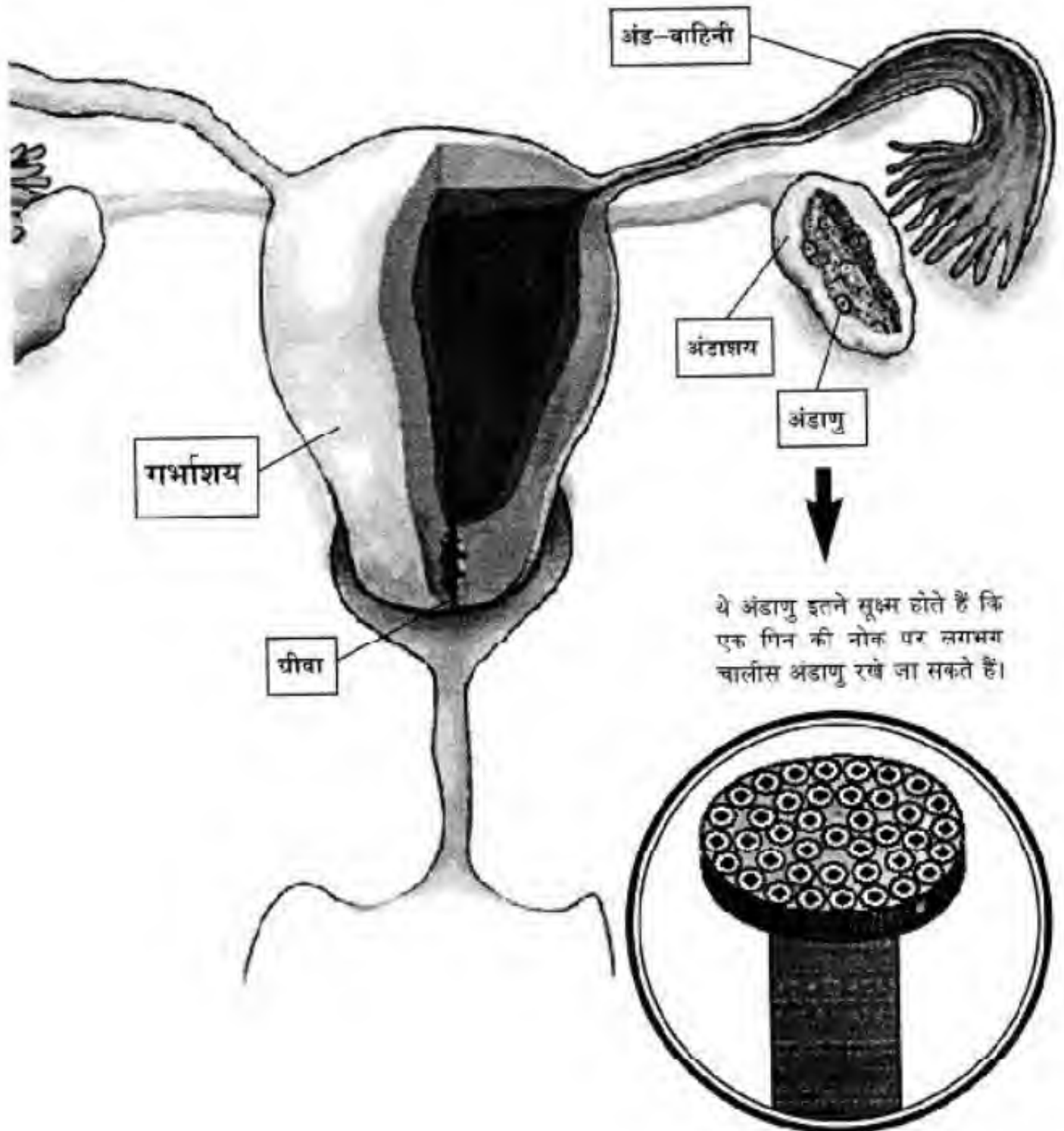
गर्भाशय

मांसपेशियाँ एक ऊतक शरीर के अंगों को उनकी निर्धारित जगह पर टिके रहने में मदद करती हैं।

जब गर्भाशय में बच्चा नहीं होता तब बच्चेदानी छोटी दिखती है, करीबन अपनी मुट्ठी के बराबर।

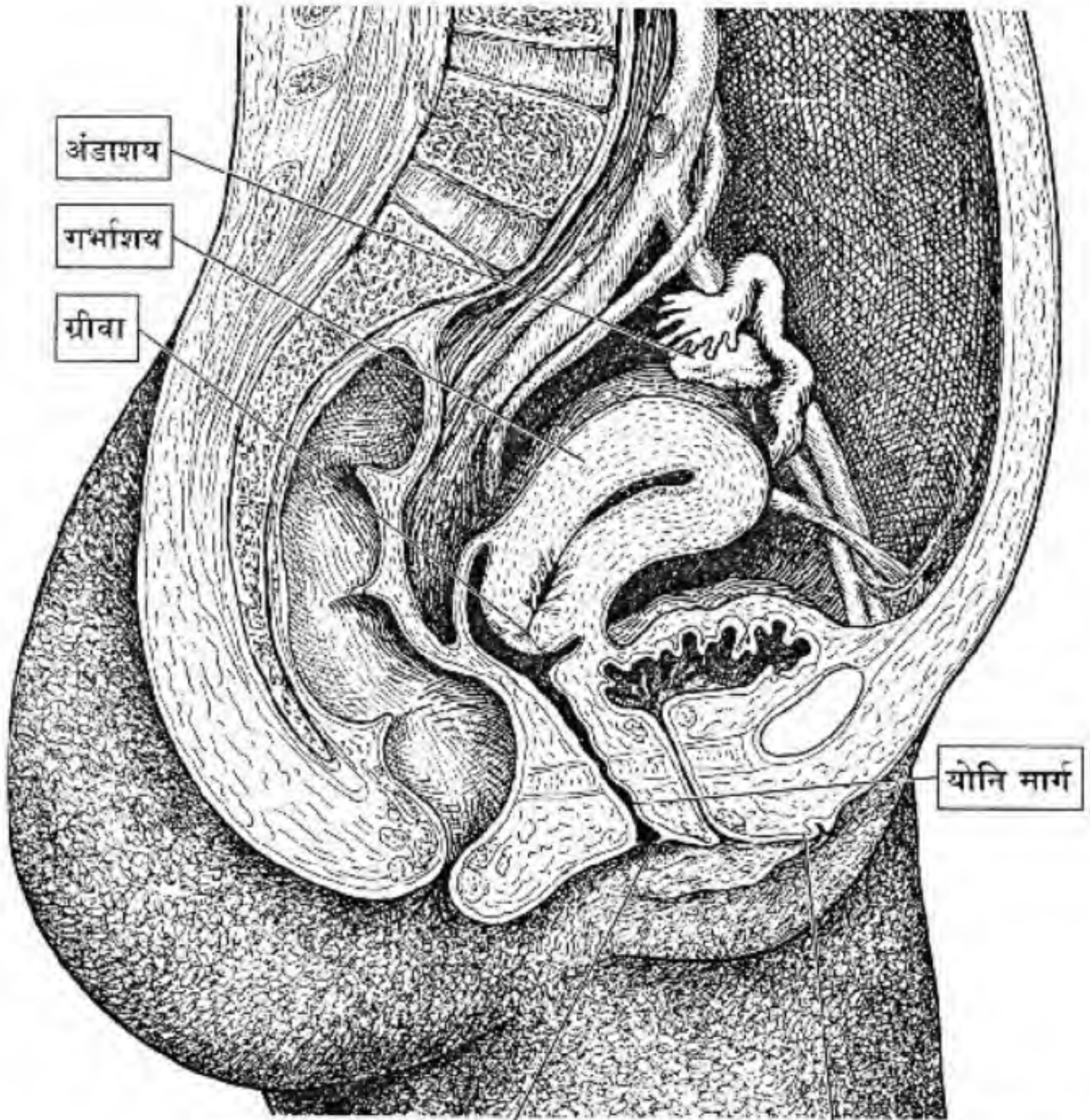


ये अंग शरीर के अंदर कैसे दिखते हैं?



बाजू से देखने पर





योनि पटल - हाइमन - एक पतली-सी झिल्ली जो अक्सर योनि द्वार को आंशिक रूप से ढके रहती है।

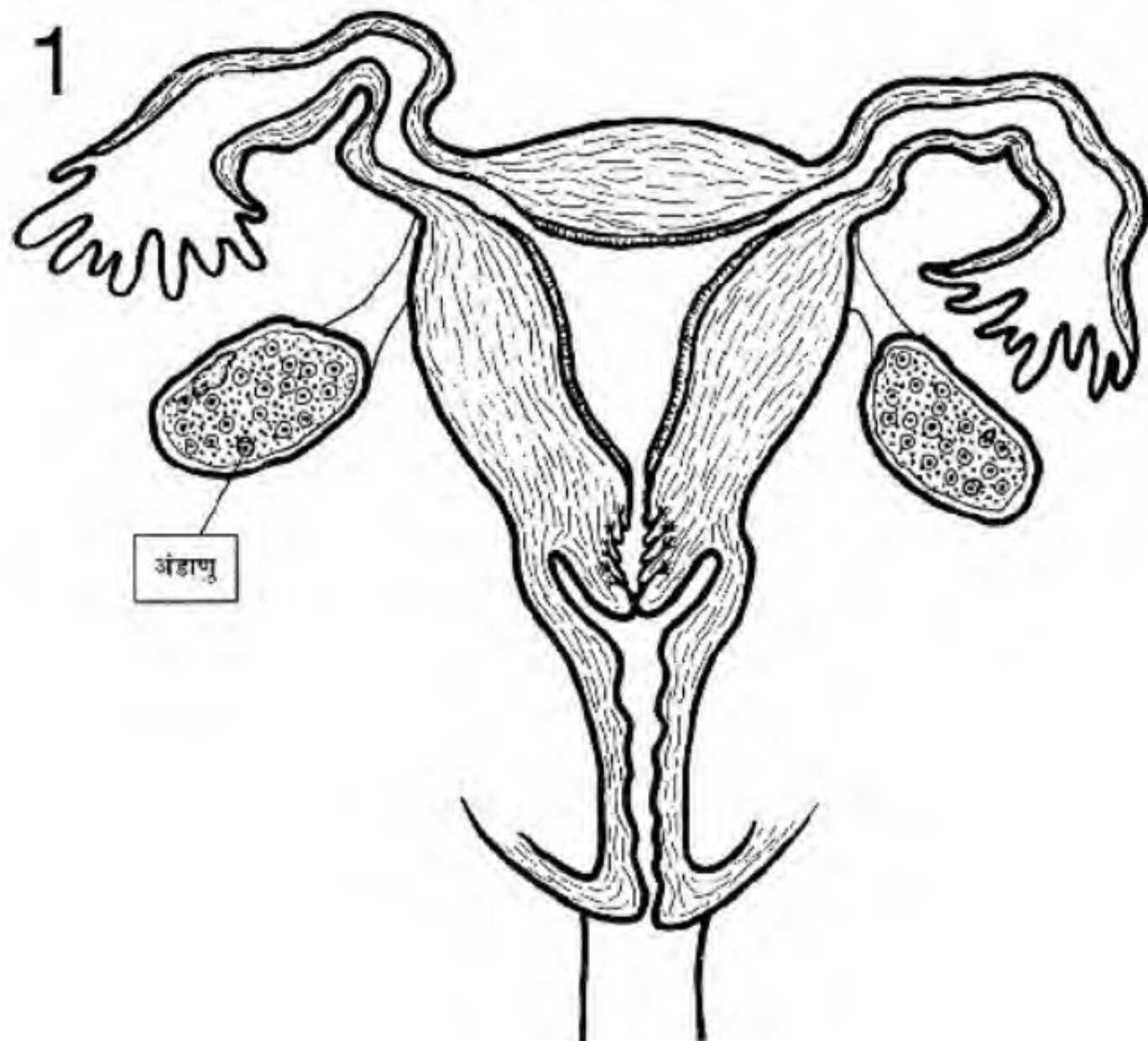
भगशिखन - क्लिटोरिस - वह अंग जो यौन उत्तेजना के प्रति अत्यन्त संवेदनशील होता है और जिसके उत्तेजित होने पर सुख मिलता है।

2. माहवारी क्या है?

आमतौर पर बारह से पचास वर्ष की उम्र के बीच, लड़कियों व महिलाओं को हर माह माहवारो आती है, सिर्फ उस समय को छोड़कर जब वह गर्भवती होती हैं। इसका मतलब यह है कि माहवारी के एक बार शुरू होने से लेकर इसका आना हमेशा के लिए बंद होने तक (पैंतालीस-पचास वर्ष की उम्र तक) एक औरत बच्चा पैदा कर सकती है।

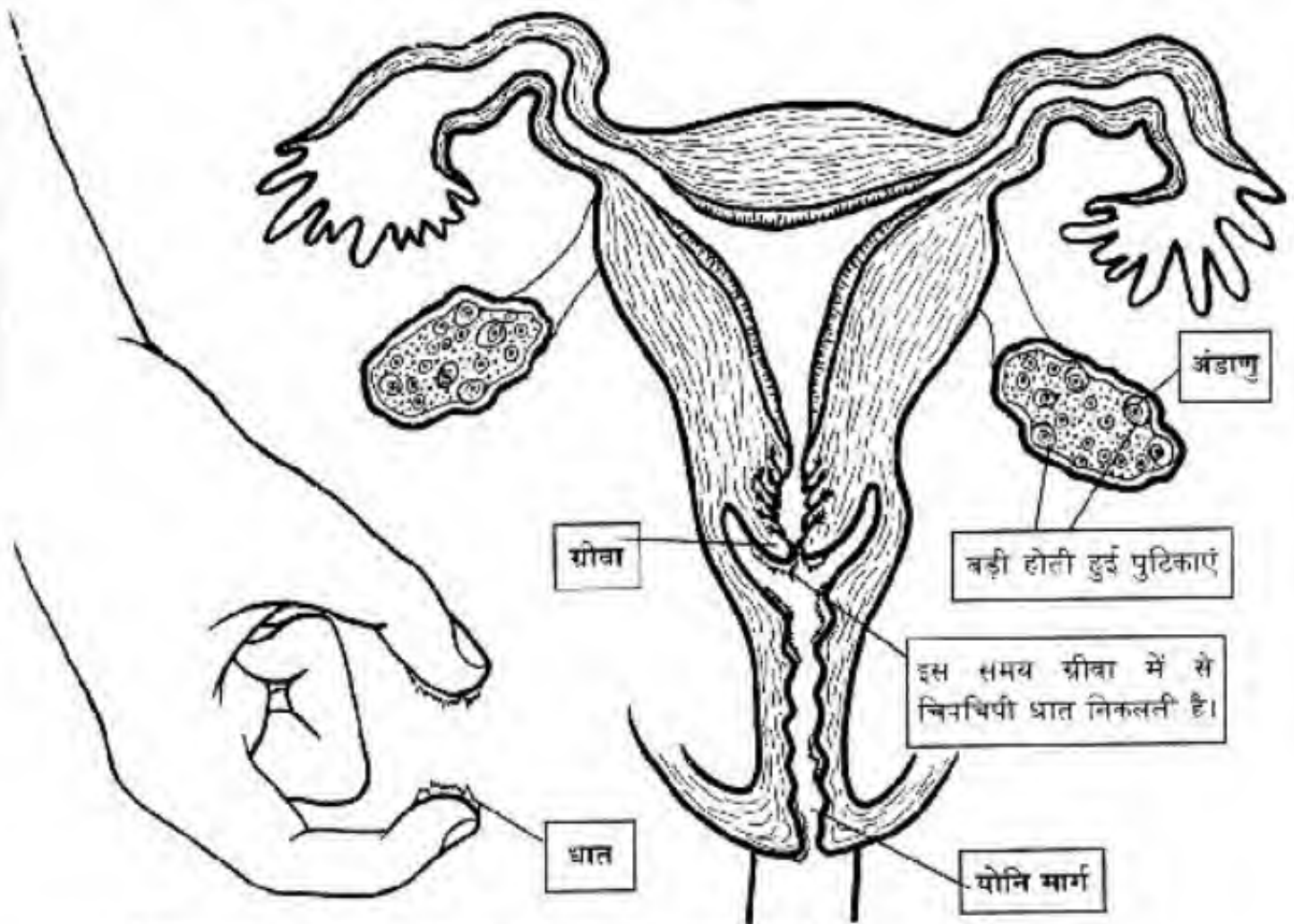
यह माहवारी क्या है?

माहवारी वह प्रक्रिया है जिनमें औरत का शरीर एक बच्चे के ठहरने की तैयारी करता है। जब लड़की किशोरावस्था में कदम रखती है (आमतौर पर नौ से सोलह वर्ष के बीच), तब माहवारी चक्र की शुरुआत होती है। (देखिए चित्र 1 से 7)



पहले अंडाशय में अनेक अंडाणु बढ़ने लगते हैं।
अंडाणुओं के आस-पास गुब्बारे की तरह की
थैलियाँ भी बढ़ने लगती हैं। इन्हें पुटिका कहते हैं।

2 बढ़ता हुआ अंडाणु



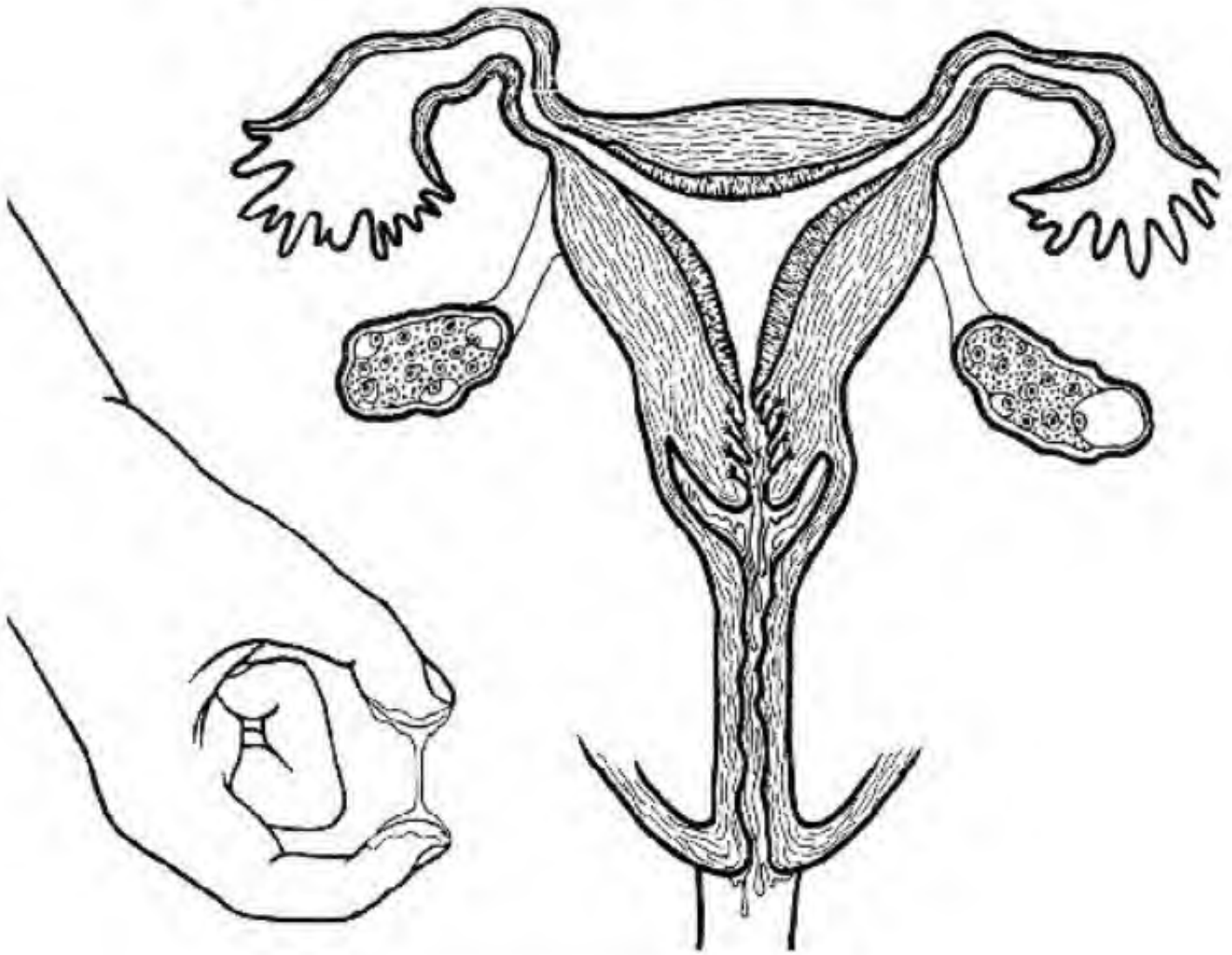
हमारे शरीर के भीतर क्या घट रहा है उसका पता कैसे किया जा सकता है?

माहवारी चक्र के दौरान ऐसे कई लक्षण होते हैं जिनको यदि पहचान लें तो हम यह जान सकते हैं कि हमारे माहवारी चक्र का कौन-सा दौर चल रहा है।

ऐसा एक लक्षण है ध्रुत या सफेद पानी जो हमारी योनि से निकलता रहता है। माहवारी चक्र के दौरान इस ध्रुत की मात्रा घटती-बढ़ती रहती है और ध्रुत भी कभी चिपचिपी और गाढ़ी हो जाती है तो कभी पतली, चिकनी और लचीली।

उसी समय गर्भाशय की अंदरूनी परत गोटी होने लगती है। इसमें ढेर सारी छोटी-छोटी खून की नलियाँ बनने लगती हैं ताकि यदि बच्चा उहरा तो बच्चे को रक्त पहुँच सके।

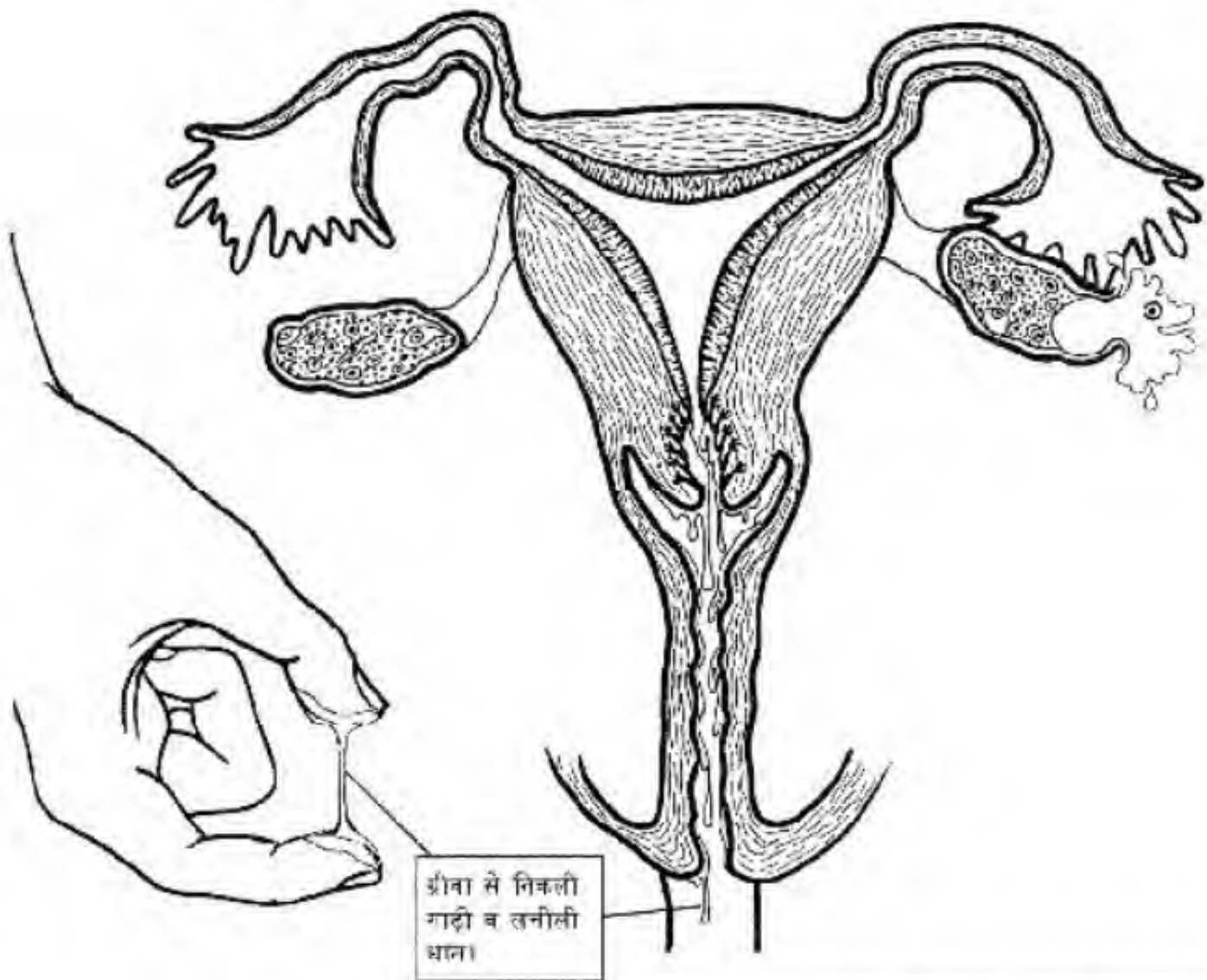
3 मोटी होती हुई गर्भाशय की अंदरूनी परत



उस समय हम शायद यह देख सकते हैं कि हमारी योनि में से एक चिकना, सफेद पारदर्शी, लसीला पानी निकल रहा है। यह चिकना पानी बच्चेदानी के मुँह से निकलता है।

अंत में अंडाशय में अंडाणु के आस-पास बढ़ रही धैली इतनी बड़ी हो जाती है कि वह फूट जाती है। अंडाणु अंडाशय से बाहर निकल आता है। इसे अंडोत्सर्ग कहते हैं।

4 फूटता हुआ अंडाणु

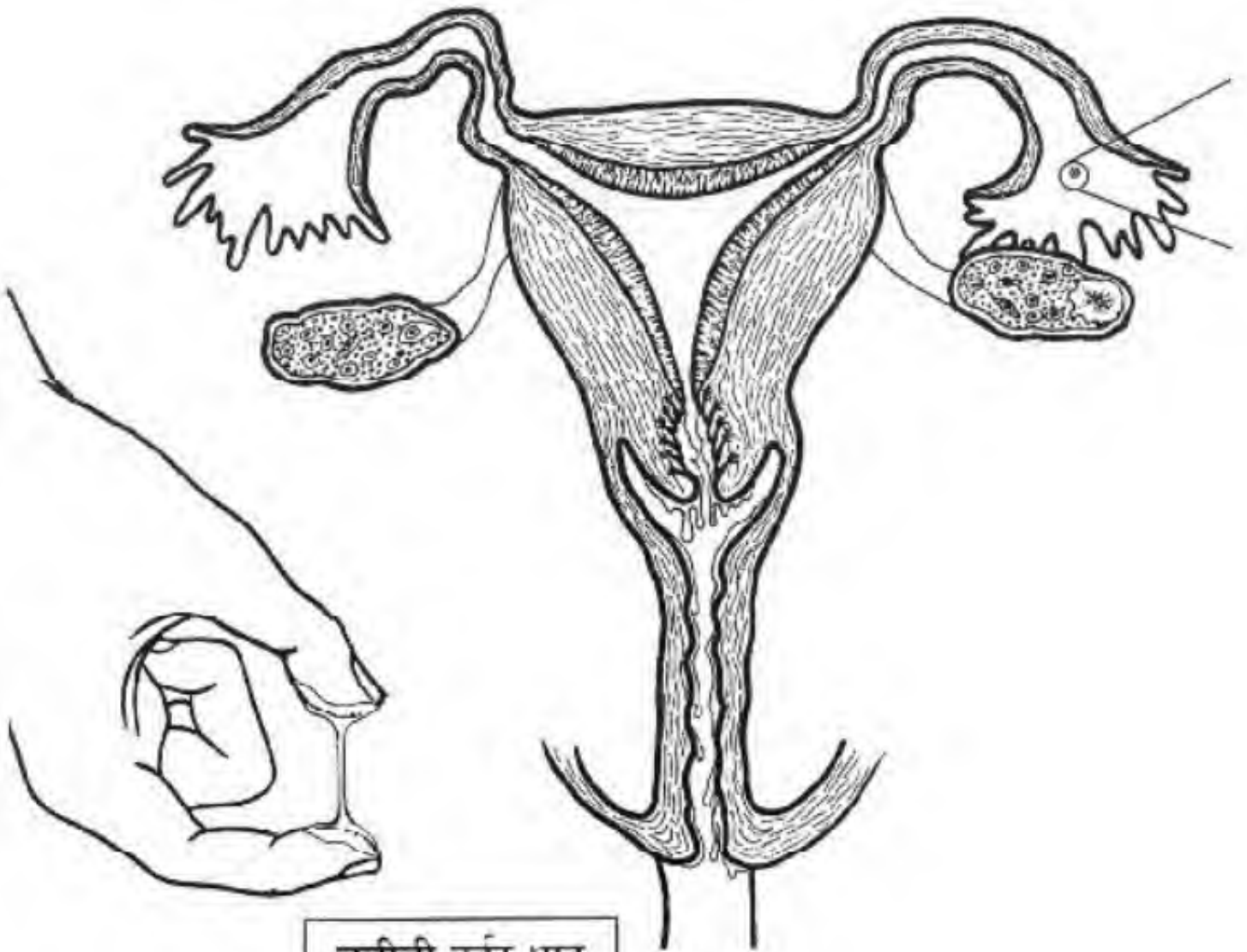


धात को सूक्ष्मदर्शी के नीचे रखकर परखा जा सकता है, जिससे अंडोत्सर्ग के समय निकलने वाली धात का पता लगाया जा सकता है।

अचानक हर महीने पेट में एक तरफ चुभन क्यों होती है? माहवारी आने के तकरीबन दो हफ्ते पहले कोई एक अंडाशय से अंडाणु फूटता है। जिस किसी भी अंडाशय से वह फूटता है (बायाँ या दायाँ) उस तरफ एक चुभन-सी महसूस होती है। ज्यादातर महिलाओं को इसका पता भी नहीं चलता। इस दर्द में डरने की कोई भी बात नहीं है।

अंडाणु किसी एक अंड-वाहिनी में प्रवेश करता है और गर्भाशय की तरफ बढ़ता है।

5 अंडाणु अंड-वाहिनी में प्रवेश करता है

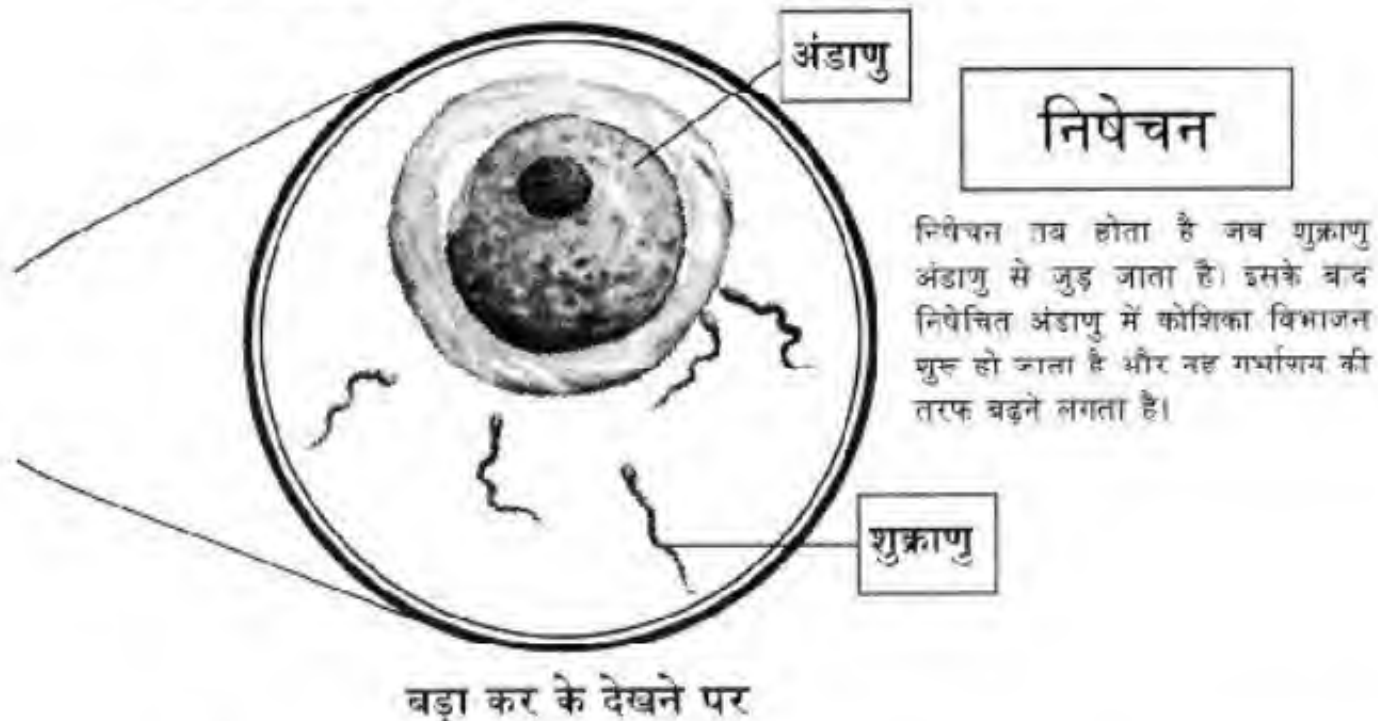


लचीली उर्वर धातु
इसमें शुक्राणु ज्यादा देर तक
जीवित रह सकते हैं।

यदि शुक्राणु मिल जाते...

यदि उस समय महिला और पुरुष के बीच संभोग होता है तब पुरुष का वीर्य योनि में प्रवेश करता है। पुरुष के वीर्य में लाखों की तादाद में बहुत ही सूक्ष्म शुक्राणु पाए जाते हैं। शुक्राणु अंडाणु से भी छोटा होता है। उसे सूक्ष्मदर्शी से ही देखा जा सकता है।

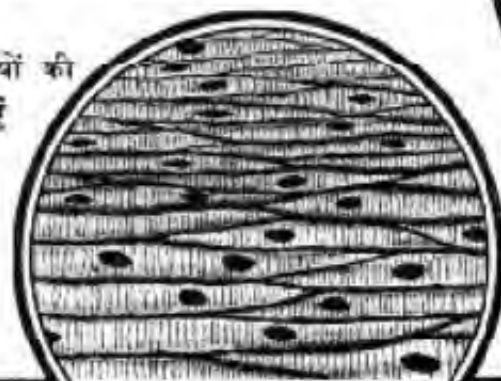
वीर्य में इतने शुक्राणु होते हैं कि इनमें से कुछ योनि से गर्भाशय और वहाँ से अंड वाहिनियों में पहुँचते हैं, जहाँ उनकी भेंट अंडाणु से हो सकती है।



कोशिकाएँ क्या हैं?

अंडाणु और शुक्राणु भी एक तरह की कोशिकाएँ हैं। जैसे दीवार इंटों से बनी होती है उसी तरह हमारे शरीर बहुत-बहुत-सी कोशिकाओं से बने होते हैं। अगर तुम चमड़ी की पतली-सी परत या किसी अन्य अंग को सूक्ष्मदर्शी में से देखो तो कोशिकाएँ दिखाई देंगी।

मांसपेशियों की कोशिकाएँ



त्वचा की कोशिकाएँ

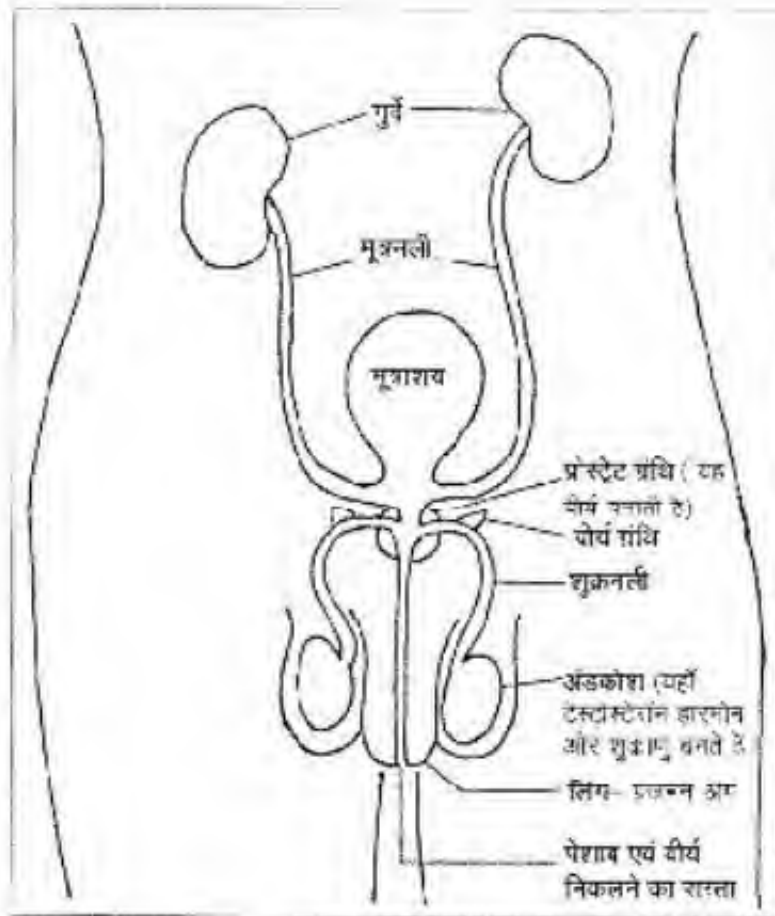


लड़कों के बारे में कुछ बातें

किडनीरोगरूपा में लड़के भी, लड़कियों की तरह ही, कई बदलावों से गुजरते हैं। बचपन में बच्ची-बच्ची बढने और बदलने लगते हैं; पसीने और तेल की ग्रंथियाँ (सर्बेशियस ग्रंथियाँ) ज्यादा सक्रिय हो जाती हैं; प्रजनन अंगों के आसपास बाल उगने लगते हैं; काँधों और टोंगों पर भी बाल दग आते हैं। सडकों की आवाज भी इस उम्र में काफी बदलने लगती है। कभी-कभी उनकी आवाज थोड़ी फटने-सी लगती है और बड़े होने पर उनके चेहरों पर दाढ़ी-मूँछ उगने लगती है। कुछ की छाती पर भी बाल दग आते हैं। ये लड़कियों और महिलाओं के प्रति आकर्षित होते हैं। इन बदलावों से लड़के भी लड़कियों की तरह विचलित होते हैं।

लड़कियों के शरीर में बदलाव इन्ट्रोजन नाम के अंतःआवी रस (हारमोन) के कारण होता है लड़कों के शरीर में यह बदलाव टेस्टोस्टेरेन नामक हारमोन के कारण होता है। टेस्टोस्टेरेन लड़कों के अंडकोश में बनता है। अंडकोश में शुक्राणु भी बनते हैं।

लिंग पुरुषों का प्रजनन अंग भी है और पेशाब का रास्ता भी। संभोग के समय जब कोई पुरुष उत्तेजित होता है तो उसके लिंग की रक्त कोशिकाएँ फैल जाती हैं और उसमें खून भर जाता है। लिंग भी फैलकर बड़क हो जाता है। संभोग के दौरान जब पुरुष का लिंग स्त्री की योनि में प्रवेश करता है तब उसमें से लाखों शुक्राणु निकलकर योनि में प्रवेश करते हैं।



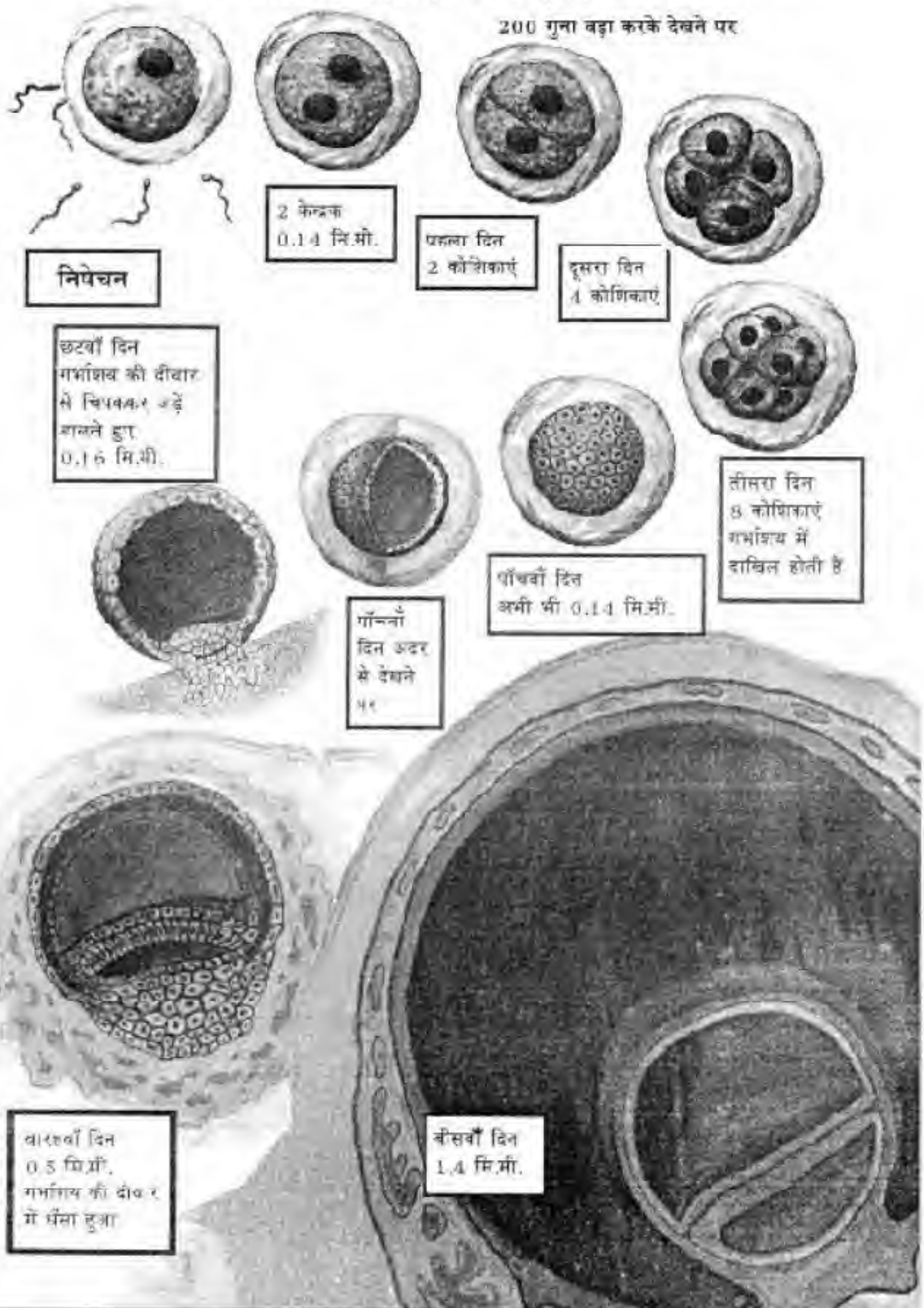
बीज फैली: यहाँ बीज और शुक्राणु इकट्ठा होते हैं।

शुक्र नली: यह नली अंडकोश को प्रोस्टेट ग्रंथि और प्रोस्टेट ग्रंथि को लिंग से जोड़ती है।

अंडकोश और लिंग के बीच के रास्ते को शुक्रनली या शुक्रवाहिनी कहते हैं। उरी के रास्ते शुक्राणु अंडकोश से लिंग में आते हैं। शुक्राणु बीज नाम के एक बिकने पदार्थ में तैरते रहते हैं। यह शुक्राणुओं को पोषण देता है और तैरने में भी मदद करता है। बीज का पदार्थ प्रोस्टेट ग्रंथि में बनता है।

यदि अंडा निषेचित हो जाए....

200 गुना बड़ा करके देखने पर



फिर.....

35 गुना बड़ा करके देखने पर



बीसवाँ दिन
1.4 मि.मी.



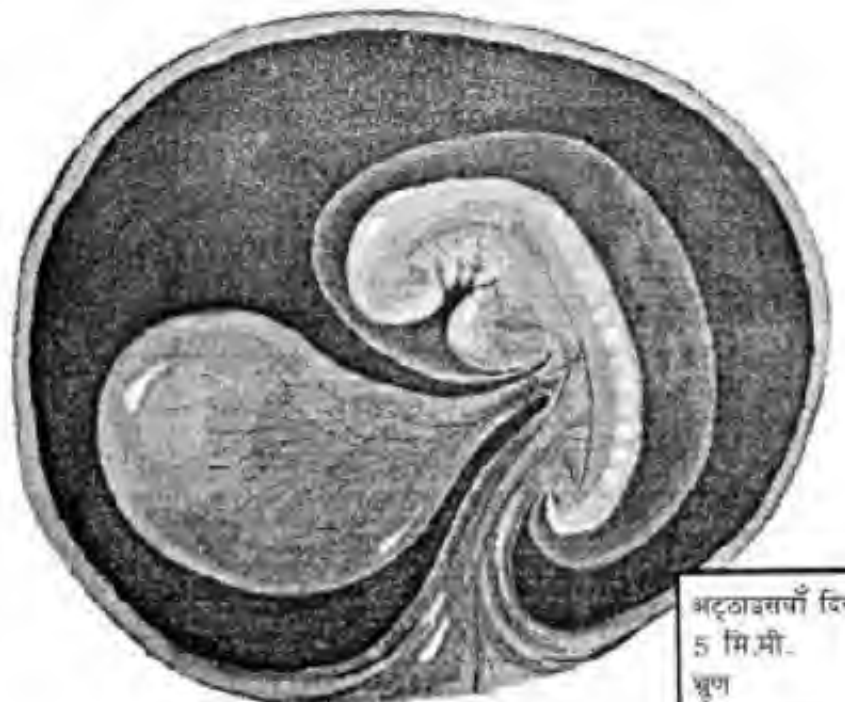
बाइसवाँ दिन
2 मि.मी.



तीसवाँ दिन
3 मि.मी.

अब तक गर्भाशय का अस्तर काफी मोटा हो जाता है और भ्रूण गर्भाशय से चिपक कर जड़े जमा चुका होता है। अस्तर में पाई जाने वाली रक्त-वाहिनियाँ भ्रूण को खून पहुँचाने लगती हैं। खून से भ्रूण को पोषण व ऑक्सीजन मिलते हैं जिससे वह बढ़ने लगता है।

भ्रूण जल्दी ही बढ़कर बच्चा बन जाता है।



अट्ठाइसवाँ दिन
5 मि.मी.
भ्रूण

इस पुष्ठ के सब चित्र
वास्तविक आकार के हैं



18 हफ्ते
21 से.मी.



12 हफ्ते
53 मि.मी.



8 हफ्ते
30 मि.मी.



6 हफ्ते
15 मि.मी.



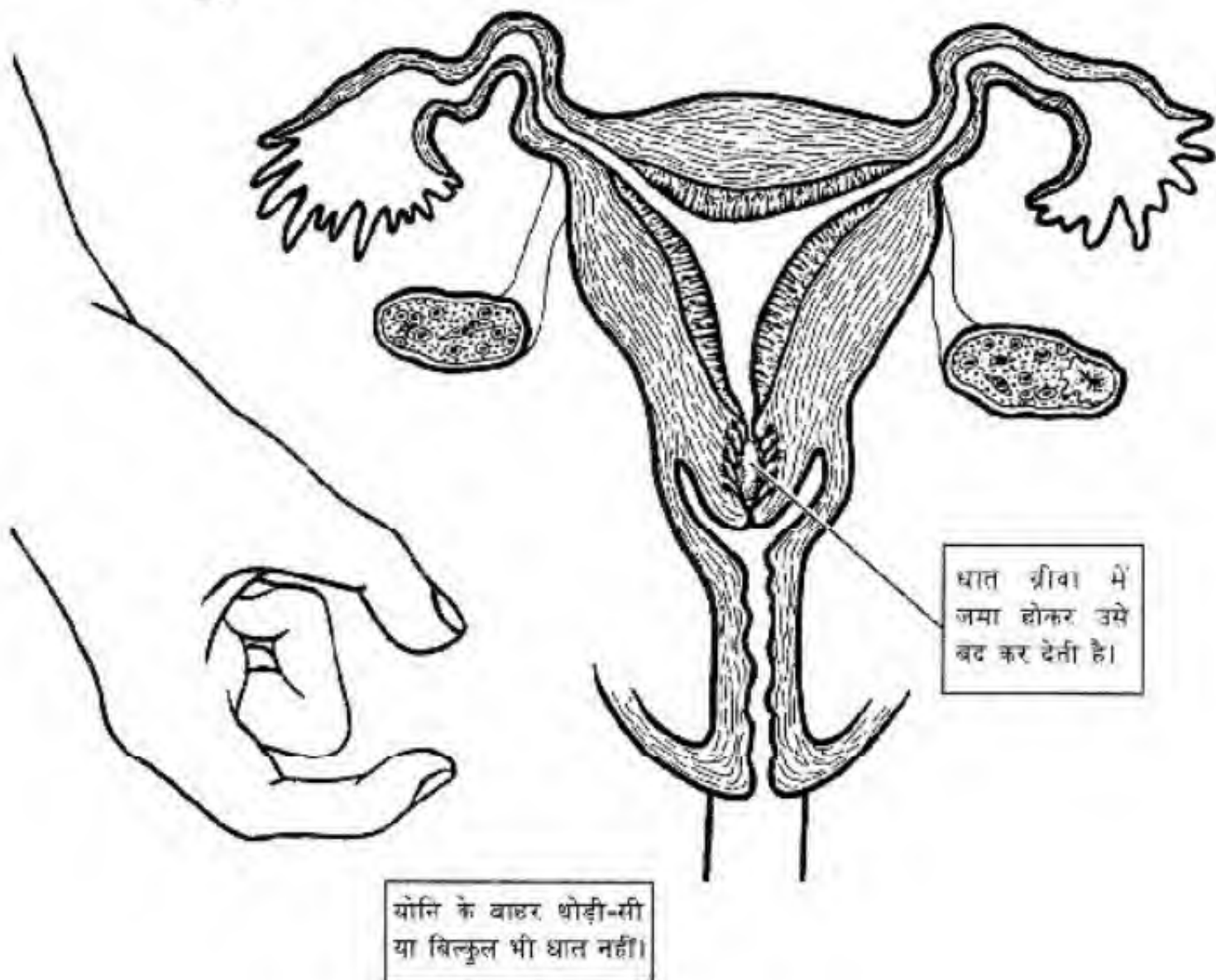
4 हफ्ते
5 मि.मी.

2 हफ्ते
1 मि.मी.

अगर अंडाणु निषेचित नहीं होता...

चित्र में हमने देखा कि अंडाणु अंडनली में प्रवेश करता है। यदि वहाँ उसकी भेंट शुक्राणु से नहीं होती, यानि कि वह निषेचित नहीं होता। और वह अंडाणु वहीं खत्म हो जाता है। ग्रीवा में गाढ़ी धात जमा हो जाती है।

6 अंडोत्सर्ग के पश्चात



फिर क्या होता है?

निषेचन नहीं होने पर शरीर में हॉर्मोन की मात्रा घट जाती है और गर्भाशय सिकुड़ने लगता है। लगभग दो हफ्ते बाद अस्तर टूट जाता है और अपने आप योनि से बाहर निकल आता है। इसी को माहवारी का खून या माहवारी कहते हैं। ये परत अचानक इकट्ठी नहीं निकल आती बल्कि दो से सात दिनों तक धीरे-धीरे बूंद-बूंद टपकती रहती है। इसमें कुल मिलाकर एक चौथाई से तीन चौथाई कप खून होता है। हालाँकि साथ में निकलने वाली अन्य चीजों के कारण ऐसा लगता है कि बहुत सारा खून बह गया है। माहवारी के स्राव में ज्यादातर खून, ऊतक के छोटे टुकड़े व रक्त वाहिनियाँ पाई जाती हैं। यह खून न तो गंदा है, न ही रुका हुआ होता है।

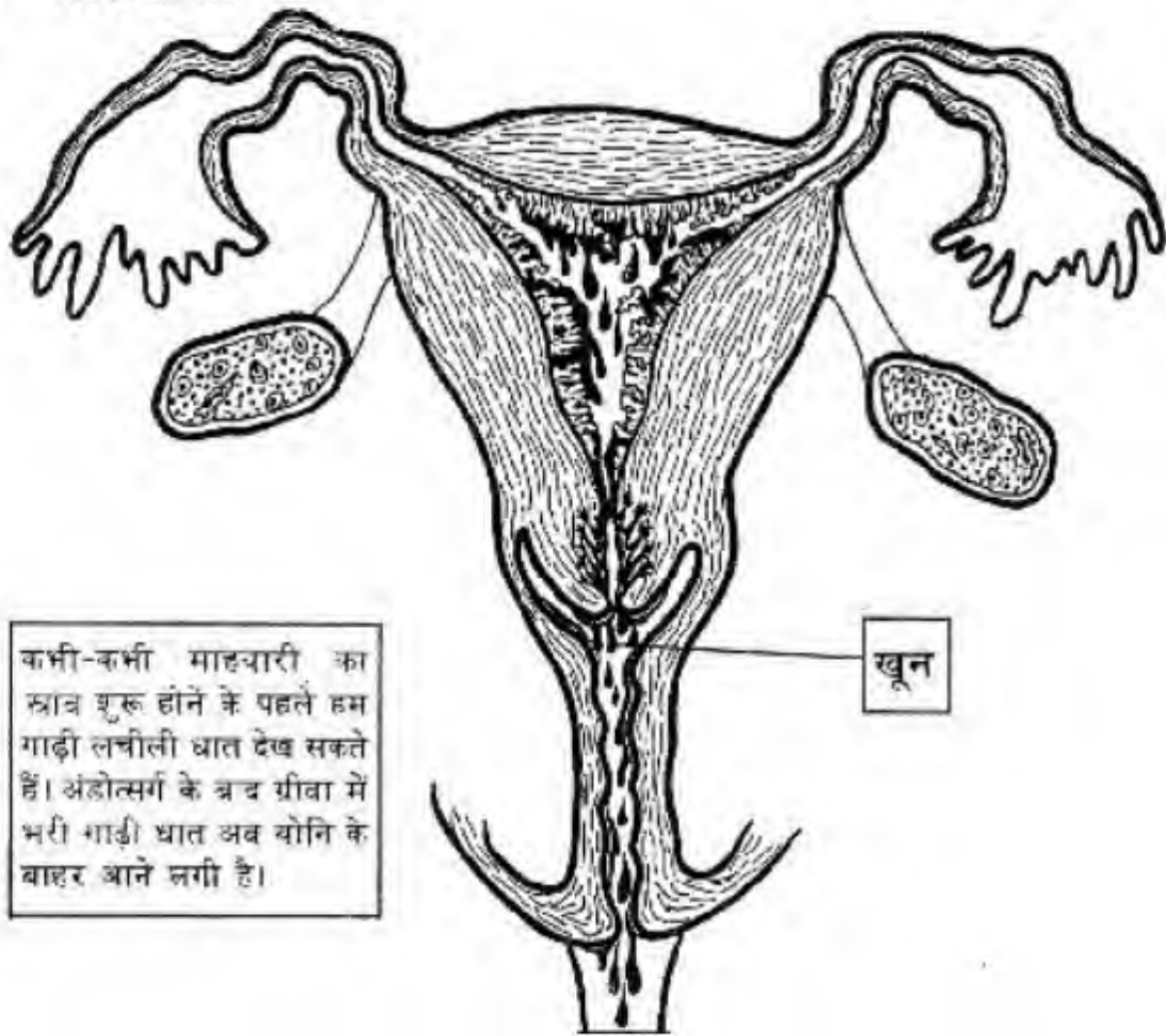
माहवारी का स्राव बंद होने में कुछ दिन लग जाते हैं। उसी दौरान अंडाशय में कुछ और अंडाणु बढ़ने लगते हैं और जड़ती हुई परत के नीचे एक नई परत बनना शुरू हो जाती है।

जल्द ही यह नया बढ़ता हुआ अंडाणु भी अंडाशय में से बाहर निकल आएगा। इस तरह यह चक्र दोबारा दोहराया जाएगा।

माहवारी के साथ माँस के टुकड़े क्यों निकलते हैं?

माहवारी के स्राव में खून, गर्भाशय की अंदरूनी परत के टुकड़े व श्लेष्मा (म्यूकस) पाई जाती है। इसमें माँस के कोई टुकड़े नहीं होते। माहवारी के स्राव में लाल या काले टुकड़े दिखें तो घबराने की बात नहीं। परन्तु यदि ज्यादा टुकड़े दिखें और उसके साथ दर्द भी ज्यादा हो तो डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए।

7 माहवारी



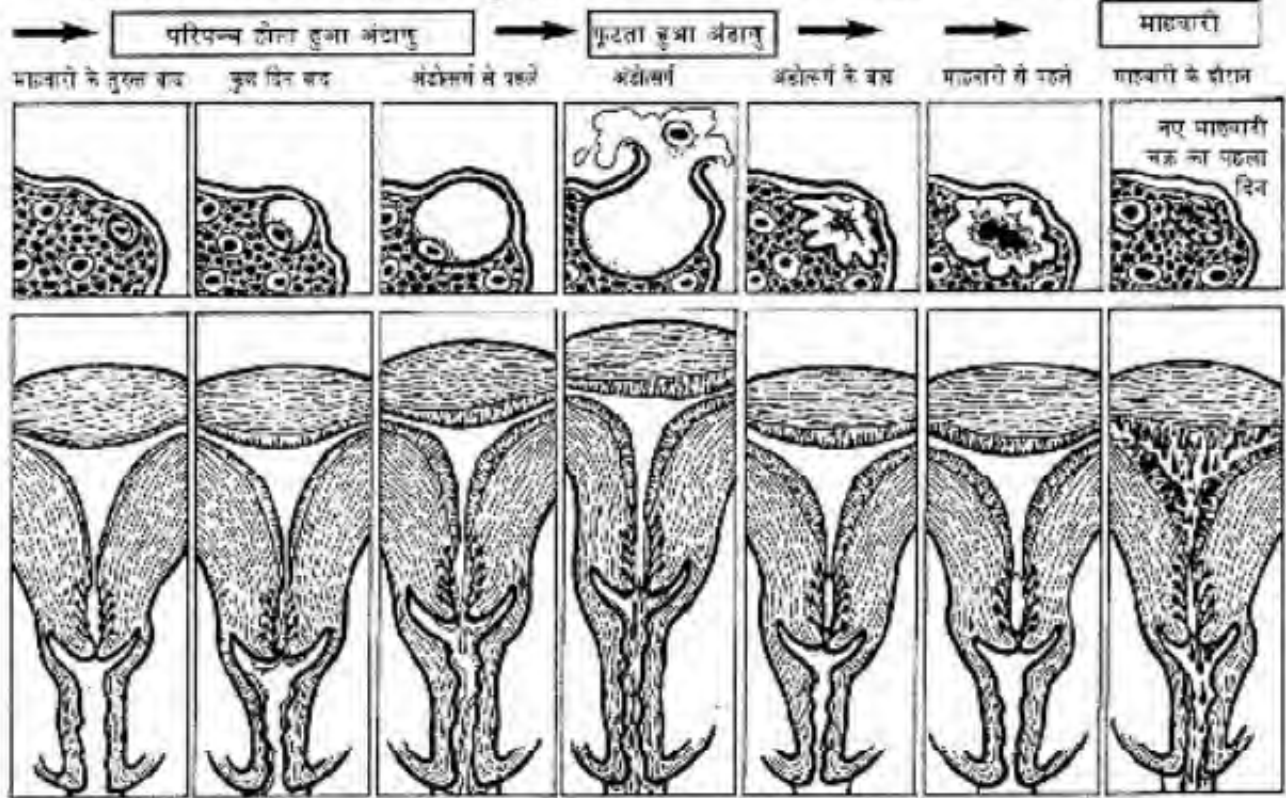
कभी-कभी माहवारी का स्राव शुरू होने के पहले हम गाढ़ी लचीली धात देख सकते हैं। अंडोत्सर्ग के बाद प्रीवा में भरी गाढ़ी धात अब योनि के बाहर आने लगी है।

खून

माहवारी चक्र या “एम.सी.”

यदि हम हर तीन-चार दिनों में अंडाशय और गर्भाशय की फोटो खींचें तो वे कुछ इस तरह दिखेंगी। ऊपर वाले चित्र में देखो किस तरह से अंडाणु परिपक्व हो

रहा है। नीचे वाले चित्र में दिखाया गया है कि उसके साथ-साथ किस तरह से ग्रीवा ऊपर नीचे हो रही है व ग्रीवा में से निकला धात कैरो बदल रहा है।



एक माहवारी चक्र कितना लंबा होता है?

एक माहवारी के स्राव के पहले दिन से दूसरी माहवारी के स्राव के पहले दिन तक के समय को एक माहवारी चक्र कहते हैं। हर महिला का माहवारी चक्र का अनुभव व स्वरूप कुछ अलग होता है। किसी का माहवारी चक्र पच्चीस दिन का, तो किसी का सत्ताइस दिन का, तो किसी का बत्तीस दिन का हो सकता है। एक ही महिला के माहवारी चक्र में भी कुछ दिन घट बढ़ सकते हैं।

वयस्क महिलाओं में माहवारी इक्कीस दिन से छत्तीस दिन में हो सकती है, परन्तु बारह से बीस-बाइस साल की उम्र की लड़कियों में माहवारी बीस से पैंतालीस दिन में भी आ सकती है। माहवारी के शुरू होने के शुरुआती तीन वर्ष के दौरान माहवारी चक्र इससे भी छोटा या लम्बा हो सकता है।

माहवारी के दौरान कितने दिन खून जाता है?

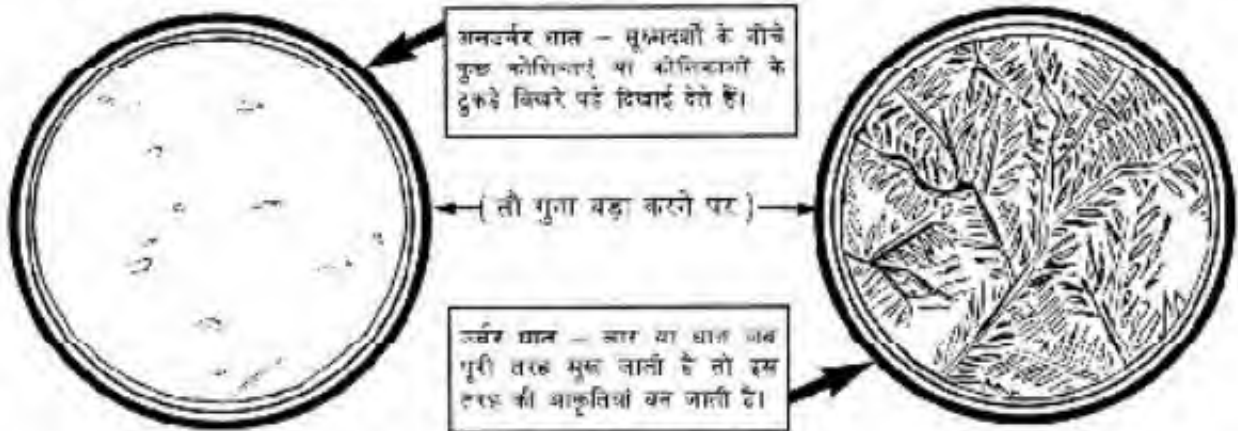
आमतौर पर परत को बाहर निकलने में पांच दिन लगते हैं। परन्तु कभी-कभी किसी-किसी को स्राव केवल एक दिन या फिर सात-आठ दिन भी हो सकता है।

कुछ महिलाओं को माहवारी के पहले दो दिनों में ज्यादा स्राव बहता है और आखिरी दिन तक वह कम हो जाता है। किसी किसी को माहवारी के पहले दो दिन कम खून जाता है और बाद में बढ़ जाता है। कुछ अड़कियों को पहले दो-तीन दिन खून जाता है, फिर एकाध दिन बंद हो जाता है या कम हो जाता है और आखिर के दो दिन फिर से बढ़ जाता है। इसमें से कोई भी असामान्य नहीं है। किसी एक ही महिला को अलग-अलग माहवारी चक्रों में कितना खून जाएगा और कितने समय तक जाएगा, इसमें भी अंतर हो सकता है।

हमारे शरीर के भीतर क्या घट रहा है उसका पता कैसे किया जा सकता है?

माहवारी चक्र के दौरान ऐसे कई लक्षण होते हैं जिनको यदि पहचान लें तो हम यह जान सकते हैं कि हमारे माहवारी चक्र का कौन-सा दौर चल रहा है।

- ऐसा एक लक्षण है घात या सफेद पानी जो हमारी योनि मार्ग से निकलता रहता है। माहवारी चक्र के दौरान इस घात की मात्रा घटती-बढ़ती रहती है और घात भी कभी बिपचिपी और गाढ़ी हो जाती है तो कभी पतली, चिकनी और लचीली।
- आमतौर पर अंडाणु फूटने के पढ़ने कुछ दिन पाग पाच्यगी व लचीली हो जाती है। माहवारी चक्र के इस दौर में संयोग से गर्भ ठहर सकता है।
- यदि एक सप्ताह की प्रवृत्ति पर इस घात को लगाया जाए और उसे पुष्पाकर पुष्पाङ्गी से देखा जाए तो वह पेड़ की पत्तियों जैसी दिखती है (नीचे का चित्र देखें)। यदि उस समय मूत्र की लार को भी इस तरह देखा जाए तो वह भी पत्तियों जैसी दिखेगी।



माहवारी चक्र कब बंद होता है?

जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है बैरो-बैरो अंडाणु द्वारा अंडाणु छोड़ना व ईस्ट्रोजन हारमोन स्रावित करना कम हो जाता है। प्रोजेस्टेरोन हारमोन भी कम मात्रा में स्रावित होता है। चूँकि अंडाणु तो नहीं तैयार होता, गर्भाशय भी गर्भधारण के लिए तैयारी करना छोड़ देता है। इसलिए उम्र पैंतालिस से पचास वर्ष के बीच हमारा माहवारी चक्र धीरे-धीरे पूर्ण रूप से बंद हो जाता है।

माहवारी आमतौर पर अचानक नहीं रुक जाती। इस अवस्था की शुरुआत होने पर किसी को सावध कम व अनियमित होता है तो किसी को सावध अधिक होता है, लम्बे समय तक चलता है और बार-बार होता है। इसके अलावा माहवारी के बंद होने पर कोई उदासी महसूस करती है तो कोई खुशी।

माहवारी के खून का रंग कैसा होता है?

माहवारी के खून का रंग सुर्ख लाल, हल्का गुलाबी या फिर मटमिला हो सकता है। उसका रंग हर माहवारी चक्र में भी अलग हो सकता है। इतना ही नहीं एक ही माहवारी चक्र के दौरान खून का रंग बदल भी सकता है।

हर माह की तकलीफ से खुटकारा गाने में कुछ औरतें हल्कापन व स्वतंत्रता महसूस करती हैं। सरदर्द, छाती की धड़कन का तेज होना, शरीर में से आप निकलने का अहसास, चिड़चिड़ापन, उदासी का अहसास आदि आम शिकायतें होती हैं।

किशोरावस्था में हमें अपने शारीरिक बदलावों को समझने व स्वीकारने में समय लगता है, परेशानी होती है, और परिवारजनों के सहयोग व संवेदनशीलता की आवश्यकता होती है। इसी तरह माहवारी के बंद होने पर हमारी माँ, बहन, भाभी, काकी, शिक्षिका आदि को भी अपने शारीरिक व सामाजिक बदलावों को समझने व स्वीकारने में समय लगता है। उस समय उन्हें भी परिवारजनों व आसपास के लोगों की संवेदनशीलता की आवश्यकता होती है।

माहवारी का पहला अनुभव

“पहली बार जब एम.सी. से हुई तो मैं स्कूल में थी। मेरा स्कर्ट जब खराब हुआ तब मैं समझी कोई फोड़ा फूट गया है। मैं डर गई और रोने लगी। सनझ नहीं आया कि क्या हुआ है। मैडम ने मुझे घर भेज दिया। मुझे बहुत शर्म आई। मैं कई दिनों तक स्कूल ही नहीं गई। फिर मैडम बुलाने आई। तब स्कूल जाना शुरू किया।”



“जब मैं पहली बार एम.सी. से हुई तब बहुत डर गई। मैं तीन दिन तक रोती रही। बुखार भी आ गया। पेट दुखता था। कमर दुखती थी। माँ से जब पूछा यह क्या है, तो माँ ने कहा कि यह सब लड़कियों को होता है और अब हर महीने हुआ करेगा। हर महीने, छी! यह गंदापन! यह कपड़े धोना! यह दर्द! तीन महीनों तक जब महीना आता तो मैं रोती रहती और बुखार आ जाता था। मुझे माँ कंबल पर गुलाती थी। मुझे बहुत गुस्सा आता था।”

“मैं बारह साल की थी जब माँ ने मुझे माहवारी के बारे में बताया था। तब से मुझे माहवारी का इंतजार था। जब मैं तेरह साल की थी तो एक दिन खेलते-खेलते मुझे गीलापन महसूस हुआ। वहाँ बाथरूम गई तो जॉन्विये पर लाल धब्बा देखा। मैं खुश हो गई और माँ को तुरन्त बता दिया। जब माँ से पूछा कि क्या करें तब उसने कहा ‘नैपकिन पहन लो और खेलते रहो’। मैं खुश थी कि मैं बड़ी हो गई हूँ।”



“मैंने तो माहवारी आने के पहले ही एक किताब में पढ़ लिया था कि वह क्यों और कैसे आती है। माँ ने मुझे वह किताब पढ़ने को दी थी। जब पहली माहवारी आई तो मैं बारह साल की थी। मैंने अपने आप ही कपड़ा ले लिया और स्कूल चली गई। कोई खास तकलीफ नहीं हुई। माँ को बताने में शर्म आई। उसने सूखते कपड़ों पर खून के दाग देख लिए थे। माँ ने जब पूछा तब मैं कुछ झोल नहीं पाई। उसने मुझे गरम-गरम सूजी का हतुवा बनाकर खिलाया।”



"मैं चौदह-पन्द्रह वर्ष की हूँगी। मेरी शादी हो चुकी थी। मैं जंगल में लकड़ी लेने गई थी। तब देखा कि मेरा घाघरा खराब हो गया है। मैं चौख-बोख के रोंने लगी। बचाओ, मैं मर गई! वहाँ से गाँव का कोई आदमी गुजर रहा था। उसने मुझे गूँछा तो मैं और जोर-जोर से चिल्लाने लगी। वह मेरी सास को बुलवा लाया। सास ने मुझे चुप करवा के घाघरा धुलवाया और घर ले गई। सर गहाने के बाद मुझे कहा गया कि अब से मेरी सास मेरे पास नहीं रोएंगी। मुझे अब अपने पति के संग रहना होगा। मैं डर गई। मैंने मना कर दिया। मुझे मनाने के लिए सास ने खारक ला के दिए। तब मैं राजी हुई।"



"मैं बचपन में खेल में अच्छी थी और अक्सर खो-खो खेलने दूसरे शहरों में भी अपनी टीम के साथ जाया करती थी। एक बार खेल खेलते हुए मुझे गीलापन महसूस हुआ। स्कर्ट पर हल्का-सा धब्बा लग गया। मुझे बड़ी शर्म आई। खेलों में तो लड़के भी होते थे। मेरे पास बड़ा-सा रुमाल था। मैदम कहा करती थी कि तुम लोग अपने बैग में एक बड़ा रुमाल साथ में लेकर चला करो। मैंने अपने रुमाल को पहन लिया। परंतु वह बार-बार भीग जाता था। मैं उसे धोती और एक-दो घंटों में फिर से भीग जाता। फिर एक सहेली को बताया। तब उसने मुझे और कणड़ा दिया।"

"मुझे अम्मी ने माहवारी के बारे में पहले ही समझा दिया था। दो दिन बमर वर्ष थीर गुरती के बाद माहवारी शुरू हुई तब मैंने कपड़ा ढूँढा। हमारे घर में नायलॉन के ही कपड़े मिले। नायलॉन का कपड़ा खून सोखता नहीं था। वह सब मैंने माँ से कहा। फिर माँ मोहल्ले की एक आंटी से पुराने सूती कपड़े माँग लाई। सूती कपड़े बहुत महँगे हो गए हैं। अब आगे क्या करेंगे?"

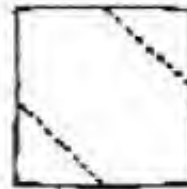


माहवारी का तुम्हारा पहला अनुभव कैसा था? माहवारी तो एक प्राकृतिक घटना है, फिर हम क्यों शर्म व गंदापन महसूस करती हैं?

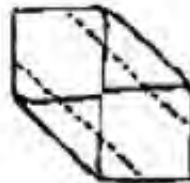
माहवारी के दौरान बाज़ार के नैपकिन इस्तेमाल करने चाहिए या घरेलू कपड़े?

टी.वी., रेडियो, पत्रिकाओं में सेनिटरी नैपकिन, टॉवल या पैड के अनेकों विज्ञापन आते हैं। कुछ लड़कियों के लिए ये पैड काफी सुविधाजनक सिद्ध होते हैं। परंतु कई बार उनका उपयोग एक शान का विषय बन जाता है। कई बार हम अपनी सहेलियों की देखा-देखी माँ की हिदायतें छोड़कर नैपकिन की ज़िद पकड़ लेती हैं। दस सैनिटरी नैपकिन का एक पैकेट 30-40 रुपये का होता है जो काफी महंगा पड़ता है। कुछ लड़कियाँ जो इनको खरीदने में असमर्थ होती हैं, हीन भावना से ग्रसित हो जाती हैं। परंतु पैड्स का उपयोग जरूरी नहीं है।

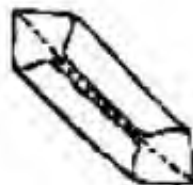
तुम चाहे तो घरेलू सूती कपड़े की गद्दी या जालीदार कपड़े में बंधी हुई कपास की तरह उपयोग कर सकती हो। चाहे जो भी इस्तेमाल करो, नैपकिन या कपड़ा, निरोग रहने के लिए ज़्यादा महत्वपूर्ण है उस चीज़ का सूखा व साफ होना। माहवारी के दौरान बाहर निकलता हुआ खून साफ होता है परंतु हवा के सम्पर्क से इसमें रोगाणुओं की बढ़ोतरी होती है.....।



एक नरम, सूती कपड़े का टुकड़ा तो जितनी एक धुना दो फीट लंबी हो। चित्र में जैसा दिखाया है वैसे ही दूटी रेखाओं पर से कपड़े को मोड़ लो।



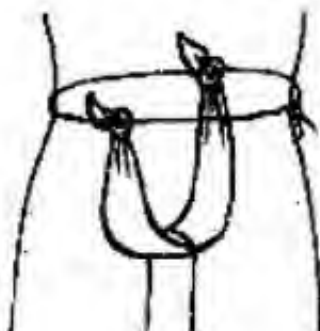
फिर से दूटी रेखा पर से मोड़ो।



एक बार फिर मोड़ो।

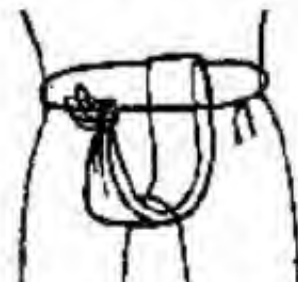


अब तुम्हारे पास कपड़े की एक लम्बी, तहों वाली पट्टी है।



अब एक नाड़े / डोरी को अपनी कमर में बाँधकर उस पट्टी के दोनों छोर डोरी से बाँध लो।

एक और तरीका : इसके लिए तुम्हें कपड़े का और बड़ा टुकड़ा लेना होगा। लगभग एक मीटर की लम्बाई वाला एक चौकोर टुकड़ा लो। उसे ऊपर के पहले चार चरणों की तरह ही मोड़ लो। फिर एक तरफ से जो कमर में बाँधो डोरी पर बीच से लटका दो। दूसरी तरफ दोनों छोरों को डोरी से बाँध दो।



.....इसलिए योनि में खुजली व गीलेपन के एहसास से बचने के लिए कुछ बातों का विशेष ध्यान रखना चाहिए -

— कपड़ा सूखा, साफ एवं सूती होना चाहिए क्योंकि यदि कपड़े में सीलन हो या वह नायलॉन, रेशमी हो तो खुजली की शिकायत हो सकती है। वैसे भी सूती कपड़े में सोखने की क्षमता ज्यादा होती है।

— कपड़े को दिन में कम से कम दो बार बदलना चाहिए। सुबह नहाने के बाद एवं रात को सोने के पहले, या जब तुम्हारे लिए सुविधाजनक हो।

— पेशाब करने के बाद कपड़ा वापस लगाने के पहले बाहरी जनन अंगों को साफ पानी से धो लें। बालों पर चिपका खून खुजली उत्पन्न कर सकता है।

— सूती जॉधिये इस्तेमाल करना बेहतर होता है। सूती जॉधिये से जनन अंगों को हवा लगती है इसलिए वृद्ध सूखे रहते हैं। नायलॉन के जॉधिये या अंडरांवियर से बाहरी जनन अंगों के आस-पास पसीने के कारण नमी का वातावरण बना रहता है। जिससे खुजली जैसी तकलीफ हो सकती है।

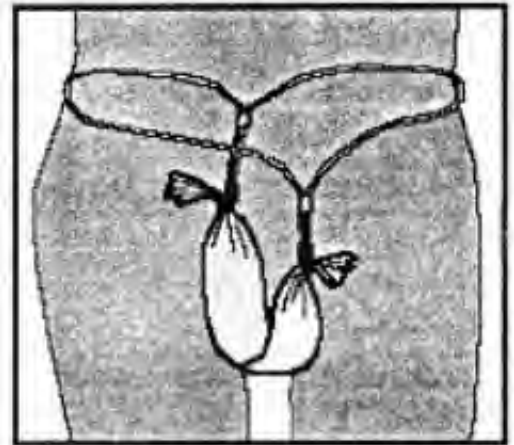
— यदि खून सोखने के लिए तुम कपड़ा उपयोग करती हो और उसे फिर से उपयोग करना चाहती हो तो कपड़े को ठंडे पानी से धोना बेहतर होगा क्योंकि ठंडे पानी से खून के दाग ज्यादा आसानी से छूट जाते हैं।

— माहवारी के कपड़े धोकर उसे धूप में सुखाने से रोगाणु नष्ट हो जाते हैं। यदि शर्म आती हो तो ऊपर कोई और साफ कपड़ा डाल दो। कपड़े को घर के अंधेरे कोने में सुखाने से उसमें रोगाणु रह सकते हैं जिससे कई तरह की बीमारियाँ हो सकती हैं। अगर कपड़ा ठीक से सूखा न हो, जैसा बरसात में होता है, तो उसे प्रेस कर लो या गर्म लोटे से सेंककर सूखा लो।

— माहवारी के दौरान रोज नहाओ। कुनकुने पानी से नहाने से आराम महसूस करोगी।

— माहवारी खत्म होने पर उपयोग किए गए कपड़ों को धोकर, सुखाकर और तह करके प्लास्टिक की थैली में संभालकर रख दो। एक ही कपड़े को चार-पाँच बार इस्तेमाल करने के बाद उसे धोकर जला दो या फेंक दो। ठीक से साफ नहीं होने पर लंबे समय तक एक ही कपड़े का उपयोग करने से बीमारी हो सकती है।

— आपके स्कूल में यदि लैट्रिन और पानी व कपड़ा या पैड फेंकने की सुविधा न हो तो सामूहिक रूप से प्रधान अध्यापिका, प्राचार्या व शिक्षा अधिकारी से उसकी माँग कर सकती हो।



3. माहवारी : सवाल व समस्याएँ

माहवारी कभी-कभी समय से पहले ही क्यों आ जाती है? कई बार रक्त स्राव बहुत दिनों तक चलता है, ऐसा क्यों? माहवारी के दौरान दर्द क्यों होता है? क्या ऐसा भी होता है कि माहवारी अचानक अपने आप रुक जाए? किसी-किसी को माहवारी होती ही नहीं, ऐसा क्यों? लड़कियों के इस तरह के कई सवाल होते हैं। क्या सामान्य है और क्या असामान्य?

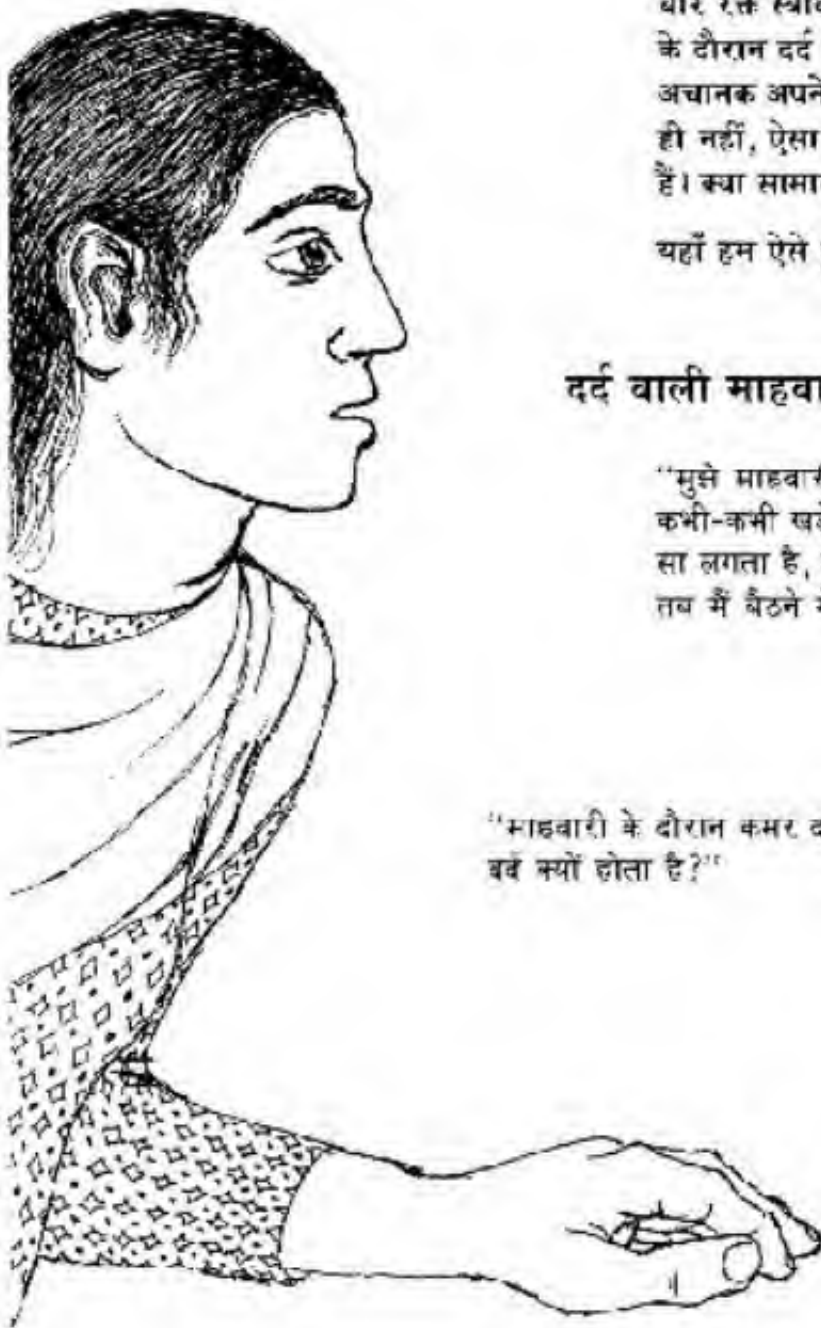
यहाँ हम ऐसे कुछ सवालों पर चर्चा करेंगे।

दर्द वाली माहवारी:

“मुझे माहवारी के दौरान तेज कमर दर्द होता है। कभी-कभी खड़े होने पर टाँगों के बीच एक दबाव-सा लगता है, जैसे कि बच्चेदानी बाहर आ जाएगी। तब मैं बैठने में आराम महसूस करती हूँ।”

“माहवारी के दौरान कमर दर्द, पेट दर्द व टाँगों में बर्ब क्यों होता है?”

“लड़कियों को माहवारी में इतनी तकलीफ होती है। मुझे कभी समझ नहीं आता ऐसा क्यों होता है। मुझे तो कोई परेशानी नहीं होती। मैं तो रोज़ जैसे ही काम करती रहती हूँ।”



"मेरा पेट इतना दुखता है कि बिल्लुल लौट-गोट हो जाती हूँ। दो-तीन दिन बरालगन की गोली लेकर निकालती हूँ। स्कूल नहीं जा पाती। टॉगों में भी बहुत दर्द होता है।"

"क्या बरालगन की गोली के कुछ दुष्प्रभाव हैं?"



माहवारी के दौरान पेटदर्द, कमरदर्द व टॉगों में दर्द होना एक आम समस्या है। किसी को थोड़ी-सी बेचैनी होती है, किसी को साधारण दर्द और किसी को तेज दर्द। दर्द के समय में भी मिलता पाई जाती है। कुछ को माहवारी आने के पहले तकलीफ होती है और खाव शुरू होने पर खरस हो जाती है तो कुछ को खाव शुरू होने के बाद दर्द होता है।

क्यों होता है यह दर्द? माहवारी के दौरान गर्भाशय में बनी परत टूटती है। टूटती परत और रक्त को बाहर धकेलने के लिए गर्भाशय को सिकुड़ना या संकुचित होना पड़ता है। इसी टूटने व सिकुड़ने की वजह से कुछ तकलीफ होना स्वाभाविक है। यदि उस समय कब्ज है, पेट में गैस है तो दर्द बढ़ जाता है। यदि खाव में खून की गठानें हैं तब भी उन्हें बाहर धकेलने में दर्द बढ़ सकता है। दर्द के और भी जटिल कारण हो सकते हैं।

मामूली व साधारण दर्द में नीचे दिए गए उपचार मदद कर सकते हैं - तुम इन्हें आजमा सकती हो। परन्तु यदि तुम्हें हमेशा इतना तेज दर्द होता है कि तुम घर के काम नहीं कर पाती, स्कूल नहीं जा पाती या दर्द एक दिन से ज्यादा रहता है तो तुम्हें डॉक्टर की सलाह ले लेनी चाहिए। इसे दबाना या सहन करते हुए टालना नहीं चाहिए। ये दर्द कोई और जटिल समस्या का लक्षण भी हो सकता है।

घरेलू उपचार

1. मासवारी में दर्द कई बार शब्द के कारण होता है। कब्ज मिटाने के लिए मासवारी आने के एक-दो दिन पहले रात को सोने के पूर्व तीन ग्राम त्रिफला चूर्ण कुनकुने पानी के साथ ली। त्रिफला चूर्ण घर घर भी बना सकते हैं या बाजार से खरीद सकते हैं। यदि घर घर बनाना हो तो लौबला, चड़ेड़ा और हर् के समान भाग को कूटकर गैस ली।

2. मासवारी में दर्द होने का एक कारण कैल्शियम की कमी हो सकती है। कैल्शियम की इस कमी को दूर करने के लिए वहाँ दो नुस्खे दे रहे हैं।

क. मेथी दाने को बारीक पीस ली। पौंच ग्राम या आधा चम्मच मेथी दाने के चूर्ण (पाउडर) को एब कर दूध और दो चम्मच देसी घी के साथ तीन माह तक रोज, दिन में दो बार ली।

ख. मसूर के एक दाने बराबर चुना लेकर उसके चारों ओर गुड़ लपेटकर धने के एक दाने बराबर गोलीयाँ बना ली। चुना नीच को काट सकता है। इसलिए गोली इस तरह बनाओ कि चुना भीतर की ओर हो और गुड़ इसके ऊपर। दिन में दो-तीन बार गुड़-चूने की गोली ले सकती हो।

3. मासवारी के दौरान यदि पेट में अधिक गैस हो तब भी दर्द हो सकता है। खुटकी भर हँस को गर्म पानी में मिलाकर पीने से गैस से आराम मिलता है।

सिकाई, मालिश और योगासन

— मासवारी के दौरान गर्म पानी से स्नान लेने पर और, पेट व कमर पर गर्म पानी से सिकाई करने से या फिर थड़े नमक को गर्म करके उसकी पोटली से सिकाई करने से आराम महसूस होगा। सिकाई से मॉस-पेसिजों में तनाव कम हो जाता है।

— मुजंगासन, मार्जारि आसन व हाहावासन को दिन में दो-दो सेन्ट के लिए दो-तीन बार करने से भी पेट व कमर के दर्द में फायदा होता है। योगासन जल्दी पेट का भोजन के दो घंटे बाद करना चाहिए।

— यदि तुम्हें कमर में दर्द हो तो पेट को बल देकर किसी से डल्के से कमर दबवाने से बहुत आराम मिलेगा।

— धीरे-धीरे तैर करने से, कुछ गर्म चीज पीने से या पेट को डल्के से मलने से कुछ आराम मिल सकता है।



होमियोपैथिक व बायोकेमिक उपचार

1. मैग फॉस-200 को चार गोदियों दिन में चार बार लें। यह पेट के फूलने, गैस व मरोड़ पड़ने में उपयोगी रहता है।
2. चायना-200 की चार गोदियों दिन में चार बार लें। यदि रक्त स्नाय बहुत अधिक हो, बार बार ले, रक्त बहुत हो व रून के थक्के गिरते हो तो यह लाभदायक है।

कुछ हिदायतें:

- अपनी तकलीफ के हिसाब से ऊपर लिखा दवा में से कोई एक दवा लेनी चाहिए।
- इन दोनों दवाओं को गुंठ में स्वच्छ नूस्ना चाहिए। दवा लेने के पहले मुँह साफ लेना चाहिए।
- दवा लेने के आधा घंटा पहले और बाद में कुछ न खाओ तो बेहतर होगा।
- एक घूराक से आराम न पड़े तो 15-20 मिनट के बाद फिर से दवा ले सकते हैं।

3. बायोकेमिक बायोनेशन नम्बर 15 की चार गोदियों दिन में 4 बार लेने से आराम मिलता है। बायोकेमिक बायोनेशन नम्बर 15 कैल् फॉस, बाली चॉस, मैग फॉस, बाली सल्फ, फेरम फॉस नामक लवणों का मिश्रण है।

(होमियोपैथिक और बायोकेमिक दवाएँ अपने गृह में होमियोपैथिक दवाखानों और दवाओं की दुकानों पर आसानी से मिल सकती हैं।)

आयुर्वेदिक दवाएँ

कुमारी आसव - 6 चम्मच आसव में 6 चम्मच पानी मिलाकर दिन में दो बार लें। यह दवा करीब एक सप्ताह तक लेना चाहिए।

रज प्रवर्तकी वटी - 2 गोली, दिन में दो बार माछवारी शुरू होने के पहले से लें।

ऐलोपैथिक दवाएँ

माछवारी के दौरान दर्द के लिए हम कई तरह की दवाएँ लेते हैं जैसे - एनालजिन, एनालजिन, औरबेनजिन, अल्ट्राजिन, नप्राजिन आदि। इन दवाओं से आराम तो काफी मिलता है।

परन्तु कुछ अध्ययनों में देखा गया है कि इन दवाओं का सेवन करने वाले हर 50 में 60 हजार लोगों में से एक को कोई विशेष तरह की तकलीफ हो सकती है। यदि ये दवाएँ हमारे शरीर की प्रकृति से मेल न खाएँ तो खून में पाए गए श्वेत कणों का उत्पादन बढ़ हो सकता है। फलस्वरूप हमारी विविध बीमारियों से लड़ने की शक्ति क्षय हो जाती है। कई देशों में तो इन दवाओं पर प्रतिबंध लग गया है।

इन्के उपयोग के बजाए माछवारी के दर्द के लिए ज्यादा सुरक्षित दवाएँ जैसे आयबुफेन, नेप्रोक्सिन, पैटाकोमिन, डेक्लॉ-प्रोफेन्सॉफेन ली जा सकती है। ये दवाएँ आयबुजैसिक, नेप्रोक्सिन, फोर्टबिन, सुप्रीवील जैसे नामों से विक्रयी हैं। डॉक्टर की सलाह लेकर ही इनका सेवन करना चाहिए।





कुछ उपचार

माहवारी के पहले होने वाली तकलीफ से बचने के लिए निम्न चीजें आत्मसाधित कर सकते हैं —

(1) माहवारी आने के 3-4 दिन पहले से नमक का उपयोग कुछ कम करने से स्तनों व पेट का फूलना और चेहरे व उंगलियों का सूजन घट सकती है।

(2) शरीर में तमक की मात्रा घटाने के लिए पोटेशियम तमक सप्लीमेंट उपयोगी होता है। पोटेशियम वाले भोज्य पदार्थ — केले, टमाटर, बलौर, तुशर, शहतूत, मूंग आदि के उपयोग से फायदा हो सकता है।

(3) एक्स्प्रेसर से भी आराम मिल सकता है। आपके हाथ के धोए हुए से पांच के रखने पर दर्शाये गये स्थान की पांच मिनट तक दबाएं।

(4) 60 ग्राम तिल को एक लीटर पानी में तब तक उबालो जब तक एक गिलास पानी रह जाये। आधे गिल्लास तिल के इस काढ़े में एक चम्मच गुड़ मिलाकर सुबह शाम पीएँ। यह माहवारी के दौरान या एक-दो दिन पहले से तीन दिन तक पीएँ।

माहवारी आने के पहले टांगों में दर्द, कमर दर्द, सरदर्द क्यों होता है? पेट क्यों फूलता है?

“मुझे माहवारी आने के एक-दो दिन पहले बहुत थकान लगती है। ऐसा लगता है कि बस लेट जाऊँ। मुझसे कोई कुछ न बोले।”

कुछ लड़कियों व महिलाओं को माहवारी के कुछ दिन पहले से ही तकलीफ होने लगती है। सरदर्द, पीठदर्द, कमरदर्द, जोड़ों का दर्द, पेट के निचले हिस्से में दर्द, स्तनों का फूलना व दर्द करना, उंगलियों व टखनों में सूजन, सब कुछ फूला-फूला-सा लगने की अनुभूति, मुँहासे व दाँते निकलना, थकावट आदि। ऐसी कोई एक या एक से ज्यादा तकलीफ भी हो सकती है। माहवारी शुरू होने पर ये लक्षण गायब हो जाते हैं।

माहवारी के पहले हम मानसिक रूप से भी प्रभावित हो सकती हैं — मूड का अचानक बदलना-बिगड़ना, चिड़चिड़ापन, बात-बात पर रुठना व रोना, आलस्य, भुलक्कड़पन व तनावग्रस्त होना।

इन तकलीफों का कारण स्पष्ट रूप से पता नहीं है। हाँ, परंतु यह स्पष्ट है कि अन्तःस्त्रावी ग्रंथियों की इसमें गहत्वपूर्ण भूमिका है। पूरे माहवारी चक्र में अन्तःस्त्रावी रस घटते-बढ़ते रहते हैं और उनमें एक संतुलन बना रहता है। कुछ तकलीफें तो इस सामान्य घटबढ़ के कारण ही हर माहवारी चक्र के दौरान होती हैं। पर कई बार इनके संतुलन में गड़बड़ी होने पर हमारे पूरे शरीर, मन व भावनाओं पर असर पड़ सकता है। हमारा काम, भोजन, सामाजिक वातावरण, तनाव व सोच इन अन्तःस्त्रावी रसों को प्रभावित कर सकते हैं।



माहवारी की शुरुआत न होना:

“मेरी शादी माहवारी आने के पहले हो गई थी। शादी के बाद कई साल तक मुझे माहवारी नहीं आई। दाई से जांच करवाई तो पता चला कि बच्चेदागी ही नहीं है। फिर मैंने ही अपने पति से एक और महिला के संग रहने को कहा। मेरी तो अब आधी से ज्यादा उम्र हो गई है। मैंने अपना छोटा घर बांध लिया है और दाढ़ी करके अपना पेट भरती हूँ। सौत के बच्चों से ही मुझे खुशी मिल जाती है।”



“मेरी बहन 17 साल की होगी। बड़े होने पर शरीर में जो परिवर्तन होते हैं सब हो चुके थे। पर माहवारी नहीं आई। घर वालों को चिंता होने लगी। वह 17 साल की जो थी। इलाज करवाया तो ठीक हो गई। डॉक्टर का कहना था कि इस देरी का कारण बहन का दुबलापन था।”

किसी-किसी को माहवारी होती ही नहीं, ऐसा क्यों होता है?

कभी-कभी ऐसा भी होता है कि कुछ लड़कियों को माहवारी आती ही नहीं। इसके कई कारण हैं। माहवारी का आना हमारे प्रजनन तंत्र के विकास और अन्तःस्त्रावी ग्रंथियों पर निर्भर है। यदि इन दोनों में किसी भी तरह की विकृति या बीमारी हो जाए तो माहवारी आती ही नहीं या फिर आते-आते अचानक रुक सकती है।

किसी-किसी लड़की की योनि व ग्रीवा का विकास नहीं होता है या फिर जन्म से ही गर्भाशय ही नहीं होता। किसी में एंड्रीनल ग्रंथि में विकृति हो जाती है तो किसी में पीयूष ग्रंथि व अंडाशय का विकास धीमा पड़ जाता है। कई लड़कियों को गर्भाशय का टी.बी. हो जाता है जिसकी वजह से उन्हें माहवारी कभी नहीं आती।

किसी लड़की के बाकी सारे शारीरिक बदलाव जैसे वजन-लम्बाई में वृद्धि, स्तनों का विकास, जांघों के बीच बाल आदि आए हुए यदि दो-तीन साल गुजर चुके हों और फिर भी माहवारी शुरू न हुई हो तो डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए।

दूसरी तरफ यह भी देखा गया है कि जिन लड़कियों में ये शारीरिक बदलाव देर से होते हैं उन्हें माहवारी देर से आती है। जैसे खिलाड़ी लड़कियाँ या अधिक शारीरिक श्रम करने वाली लड़कियाँ या जिनके शरीर पर चर्बी कम होती है, उन्हें माहवारी देर से आती है।



चारपात्र

कुल दवाएं

यदि तुम्हें कोई और बीमारी न हो और माहवारी अचानक रुक जाए तो कुल घरेलू या आयुर्वेदिक उपचार आजमा सकती हो।

घरेलू:

(1) चार-पात्र के गूदे के रस में मैदा तमक मिलाकर चार-पांच दिन तक रोज सुबह-शाम 2-2 चम्मच लो।

(2) गोंठ, काली मिर्च व पिपली को बमज-माज लेकर चूर्ण बना लो। रात को चम्मच चूर्ण पानी के साथ सुबह-शाम लो।

इस दवा का काढ़ा भी बना सकती हो। दो-दो ग्राम लौठ, काली मिर्च व पिपली को डेढ़ गिलास पानी में उबालकर तीन चौथाई गिलास काढ़ा बना लो। इस काढ़े को आधा-आधा करके सुबह शाम पियो।

(3) 15 ग्राम बजरा के तने की छाल को दो गिलास पानी में उबालकर एक गिलास काढ़ा बना लो। आधा-आधा गिलास काढ़ा शहद के साथ सुबह-शाम पियो। देना एक महीने तक करो।

आयुर्वेदिक दवा:

(1) रज प्रकर्तनी बरी व आरोग्य बर्ही बरी की दो-दो गोली सुबह शाम पानी के साथ लो। यह दवा तीन माहवारी चक्रों के दौरान लेनी चाहिए।

(2) एलेज कम्पाउंड की दो-दो गोली सुबह शाम पानी के साथ लो। यह दवा भी तीन माहवारी चक्रों के दौरान लेनी चाहिए। ये सब घरेलू व आयुर्वेदिक उपचार बहुत कम रक्त जात्र के लिये भी लाभदायक हैं।

माहवारी का अचानक रुक जाना:

"मैं यूरोप से छः महीनों के लिए भारत आई थी। यहां आने पर मैं एम.सी. से नहीं हुई। मेरी एक सहेली कहती थी कि मैं गर्भवती हूँ परंतु मुझे पक्का पता था कि मैं गर्भवती नहीं हो सकती। जब छः महीनों बाद मैं घर लौटी, मेरी माहवारी फिर से आ गई।"

"मैं सोलह वर्ष की हूँ। मेरी माहवारी आते-आते अचानक रुक गई। घर के लोग मुझे टोकते हैं। डॉक्टर कहते हैं कि खून की कमी है। मैं क्या करूँ?"



किशोरावस्था में माहवारी के अचानक रुक जाने के कई कारण हैं जैसे कुपोषण, अचानक वजन का घटना या बढ़ना, थकान (लीवर) में बीमारी, अंडाशय में गठान, एंड्रीनल रोधि में रोग, थायरॉइड रोधि के कार्य में गड़बड़ी।

अधिक मानसिक व शारीरिक तनाव जैसे किसी प्रिय व्यक्ति की मृत्यु, बलात्कार, एकाएक क्रोध, शोक, दुख या डर भी माहवारी के आते-आते रुक जाने के कारण बन सकते हैं।

किशोरी लड़कियों में कुपोषण व खून की कमी से भी माहवारी रुक सकती है। जीवन के इस काल में शरीर को अधिक भोजन की जरूरत होती है। साथ-साथ माहवारी के दौरान काफी खून बह जाता है। इसे पुनः बनाना जरूरी है। खून की कमी के लिए भोजन में सुधार और लौठ तत्व की गोलियाँ लेना आवश्यक हो जाता है। अपने भोजन में दाल, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, आंवला, नींबू, गुड़ व अंकुरित धान्य के सेवन से खून बढ़ता है। (अधिक जानकारी के लिए 50 वीं पन्ना देखें।)

माहवारी के अचानक रुक जाने पर कभी-कभी तो वह फिर अपने आप शुरू हो जाती है। यदि अपने आप ठीक न हो तो डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए।

गर्भधारण के अलावा यदि माहवारी अचानक रुक जाती है तो लड़की काफी चिंतित हो जाती है। ऐसे समय माँ व अन्य परिवारजनों को लड़की की समस्या को समझने की कोशिश करनी चाहिए। लड़की पर शक करने, डाँटने-फटकारने से वह और बिचलित हो जाती है।

माहवारी का अनियमित होना:



"माहवारी की शुरुआत के बाद वह अनियमित क्यों होती है?"

"माहवारी महीने में दो बार क्यों आती है?"

"मुझे माहवारी तीन महीने बाद आई थी। छः दिन खून गिरा और वह भी न के बराबर। ऐसा क्यों होता है? क्या मेरे पेट में गठान बन गई है?"



माहवारी की शुरुआत के एक दो साल तक माहवारी अनियमित हो सकती है। कभी पन्द्रह दिन में रक्तस्राव शुरू हो जाता है तो कभी तीन महीने बाद। किसी को केवल दो दिन खून जाता है तो किसी को आठ दिन। किसी को थोड़ा-सा खून जाता है और किसी को इतना ज्यादा कि दिन में तीन-चार बार कपड़े बदलने पड़ते हैं। अधिक रक्तस्राव के कारण लड़की को खून की कमी हो सकती है।

ऐसी स्थिति में किसी का भो विचलित हो जाना स्वाभाविक है - यदि खून कम जा रहा है या बहुत लंबे समय के बाद आता है तो मन में कई सवाल उठते हैं जैसे - मैंने कुछ गलत तो नहीं किया? मैं मोटी तो नहीं हो जाऊँगी?

यदि कुछ बातों को हग भली-भांति जान लें तो यह समझना आसान हो जाएगा कि माहवारी में अनियमितता क्यों आ जाती है या रक्त स्राव कभी कम और कभी ज्यादा क्यों होता है।

- माहवारी का नियमित आना रक्तस्राव रसों पर निर्भर है। यदि प्रोजेस्टेरोन या इस्ट्रोजन नामक हार्मोनो की मात्रा अधिक या कम हो तो माहवारी अनियमित हो सकती है।

- यदि गर्भाशय के अंदर बनी परत की मोटाई कम हो तो स्राव कम दिनों के लिए हो सकता है। इससे न तो शरीर में खून जमा होगा, न ही पेट में गठान बन जाएगी।

- किशोरावस्था में होने वाले बदलावों को स्थापित होने में समय लगता है जिसकी वजह से किसी को सात दिन से अधिक रक्तस्राव होता है तो किसी को सिर्फ एक या दो दिन तक, या फिर किसी को एक ही महीने में दो बार रक्तस्राव होता है तो किसी को दो महीने में एक बार।

- हमारा माहवारी के प्रति दृष्टिकोण आम-गम के लोगों का हमारे संग बताव, हमारा भोजन, स्वास्थ्य स्थिति, खून की कमी न कुपेपित होना, लंबे समय तक बीमार रहना, इन सबका माहवारी पर प्रभाव पड़ सकता है।

- खून की कमी से माहवारी पर दो तरह के प्रभाव पड़ सकते हैं। एक तो उससे रक्तस्राव कम या ज्यादा हो सकता है। दूसरा, यदि पहले से खून की कमी है तो अधिक रक्तस्राव से स्थिति और भी खतरनाक हो सकती है। इसलिए दोनों स्थितियों में भोजन में सुधार व खून की कमी का इलाज करना पड़ता है।

- कम खून जाने पर माहवारी के अचानक रुक जाने में दी जाने वाली दवाएं फायदा कर सकती हैं।

- अधिक रक्तस्राव या अधिक दिनों तक चलने वाले रक्तस्राव के लिए सुझाई गई दवाएं ली जा सकती हैं।



माहवारी में अधिक रक्तस्राव जो अधिक दिनों तक चले

यदि तुम्हें माहवारी में अधिक रक्तस्राव होगा है या फिर अधिक दिनों तक चलता है तो यह उपचार उपयोगी हो सकते हैं।

घरेलू:

(1) 10 जसीत के फूलों का रस निकाल लो। बार चम्मच रस को एक चम्मच शहद के साथ सुबह-शाम लो।

(2) साजवती (धुईमुई) के पूरे गोरे को धो कर छांव में सुखा लो और उसे बारीक पीस लो। तीन गिलास पानी में एक चम्मच चूर्ण मिला कर, उबाल कर एक गिलास बना लो। माहवारी के दौरान रोज़ सुबह एक गिलास काढ़ा प्रातः दिन तक लेना चाहिए। ऐसा तीन माहवारी चक्रों के दौरान करो।

(3) गुड़ुची (गुडवेत) के गोदे की पाँच ग्राम छलनी को एक गिलास पानी में उबाल कर आधा गिलास काढ़ बनाओ।

“मेरी बहन छः महीने बाद माहवारी से होती है। वह भी एक महीने तक। इसका क्या कारण है?”

माहवारी का अनियमित होना, रक्तस्राव का अधिक होना या कम होना कुछ हद तक तो स्वाभाविक बात है जिससे घबराना नहीं चाहिए। माहवारी की शुरुआत के 3-4 साल व माहवारी के हमेशा के लिए बंद होते समय (यानी 45-50 वर्ष की उम्र में) अधिक रक्तस्राव की शिकायत कई लड़कियों व महिलाओं को होती है। परन्तु इसके कई और कारण भी हो सकते हैं जैसे चकृत, थाइराइड ग्रंथि, एंड्रीनल ग्रंथि के कार्य में गड़बड़ी या अंडाशय में गठान आदि। इनसे खून में ईस्ट्रोजन की मात्रा बढ़ सकती है जिसकी वजह से माहवारी में अधिक रक्तस्राव या माहवारी का अधिक दिन तक चलना जैसी तकलीफ हो सकती है। ऐसे में डॉक्टर की सलाह लेना बेहतर होगा।

“मुझे माहवारी में 8-10 दिनों के लिए बहुत खून जाता है और दर्द भी बहुत होता है। डॉक्टर ने मुझे ‘माला-डी’ दी। मैं बहुत डर गई। मैं बहुत रोई। उन्होंने मुझे ‘माला-डी’ क्यों दी?”
(बताते-बताते रोने लगी)

माला-डी एक गर्भनिरोधक गोली है जिसके सेवन से बच्चा नहीं ठहरता। इन गोलीयों में दो तरह के हार्मोन ईस्ट्रोजन व प्रोजेस्टेरोन पाए जाते हैं। यही हार्मोन हमारे शरीर में भी बनते हैं और वे हमारे माहवारी चक्र को नियंत्रित करते हैं। माला-डी जैसी गर्भनिरोधक गोलीयों अंडाशय में से अंडाणु फूटने नहीं देतीं। फलस्वरूप गर्भ नहीं ठहरता। इन गोलीयों का एक और प्रभाव भी है — इनके सेवन से माहवारी कम दिनों के लिए आती है और खून भी कम जाता है। इसलिए कई बार डॉक्टर इन गोलीयों को लेने की सलाह देते हैं।

चूंकि इन गोलीयों का लंबे समय तक सेवन करना हानिकारक हो सकता है, इन्हें भरोसेमंद डॉक्टर की सलाह पर ही लेना चाहिए।



"मेरी बहन कहती है कि जिसे माहवारी कभी नहीं आती उसे बच्चा नहीं हो सकता। क्या यह सच है?"

जब लड़की किशोरावस्था में कदम रखती है और माहवारी शुरू होती है तब लड़की का शरीर बच्चा जनने के काबिल बनने लगता है। हर महीने गर्भाशय गर्भधारण की तैयारी करता है। उसकी अंदरूनी दीवार में एक नई सतह बनती है ताकि यदि गर्भधारण हो तो भ्रूण को टिकने के लिए स्थान मिल सके। यदि गर्भधारण नहीं होता यानी बच्चा नहीं ठहरता तो यह परत टूटकर माहवारी का खून बाहर आ जाता है। इसलिए यदि एक लड़की को माहवारी कभी नहीं आती तो उसका अर्थ यह है कि उसके गर्भाशय में बच्चा नहीं ठहर सकता।



एक औरत है जिसे माहवारी आते सात वर्ष हो गए हैं और शादी को भी कई साल हो गए हैं परंतु उसे बच्चा नहीं हुआ। क्यों? क्या उसे किसी ने कुछ खिलाया है?

नए जीव को जन्म देना सभी प्राणियों और वनस्पतियों का एक प्राकृतिक गुण है। बहु-कोशिकीय जीवों जैसे — पक्षी, मछली, साँप, मेंढक एवं मानव में नर और मादा के शुक्राणु और अंडाणु के मिलने से एक नया जीव तैयार होता है।

मानवों में हम मादा बीज को अंडाणु कहते हैं और पुरुष बीज को शुक्राणु। अंडाणु और शुक्राणु के मिलने को निषेचन कहते हैं। अंडाणु व शुक्राणु को मिलने के लिए अनुकूल परिस्थितियों की आवश्यकता होती है। परंतु कई बार ये अनुकूल परिस्थितियाँ नहीं बन पातीं। कभी तो महिला में या पुरुष में कोई शारीरिक विकार हो सकते हैं। कभी स्त्री-पुरुष दोनों स्वस्थ होते हैं लेकिन निषेचन के लिए अनुकूल परिस्थितियाँ नहीं होने से बच्चा नहीं ठहर पाता।

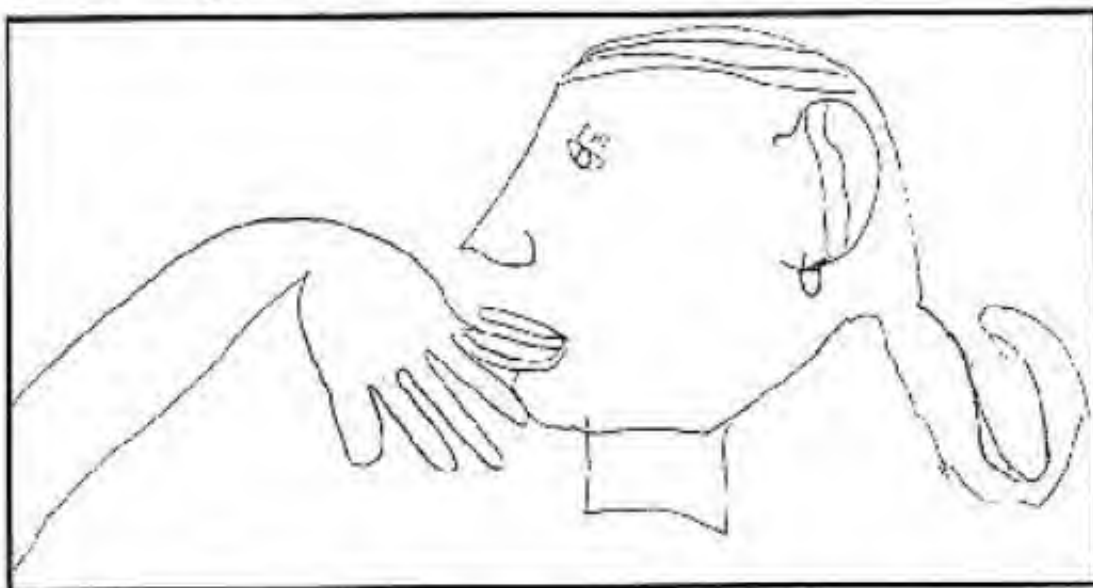
महिलाओं में कभी-कभी ऐसा भी होता है कि माहवारी तो आती है परंतु अंडाशय में से अंडाणु नहीं निकलता। या फिर कई और बीमारियाँ हो सकती हैं। अंडवाहिनियों में घाव या रुकावट,

बच्चेदानी में सूजन, ग्रीवा (बच्चेदानी का मुँह) में कोई रुकावट, कोई गंभीर बीमारी आदि। पुरुष में भी कई रोग हो सकते हैं जिसकी वजह से शुक्राणु की संख्या कम हो सकती है। साथ ही शुक्राणुओं के आकार में बदलाव आता है व तैरने की क्षमता घट जाती है जिसकी वजह से गर्भ नहीं ठहरता।

कभी-कभी महिला या पुरुष, दोनों में कोई समस्या न होने पर भी गर्भ नहीं ठहरता। महिला का अंडाणु 24-48 घंटे जीवित रहता है और पुरुष का शुक्राणु 48-72 घंटे तक। यदि इस समय पुरुष व स्त्री का मिलना नहीं होता तो बच्चा नहीं होता। कई बार तो बच्चे के लिए सामाजिक दबाव इतना ज्यादा होता है कि तनाव की वजह से भी बच्चा नहीं होता।

जब हम खेत में बीज बोते हैं तो 100 में से 100 बीज अंकुरित नहीं होते। बानी अंकुरण के लिए समान परिस्थितियाँ होने पर भी सभी बीजाँ में अंकुरण की क्षमता समान नहीं होती। इसी तरह प्राणियों व मानवों में हर जोड़ी को बच्चा नहीं ठहरता। यह प्रकृति का नियम है। इसके लिए औरत को दोषी ठहराना या बाँदा कहकर उसका अपमान करने का कोई अर्थ नहीं है। बल्कि ऐसी परिस्थिति में पति-पत्नी का इलाज करवाया जा सकता है या फिर बच्चा गोद लेकर उसे अपनाया जा सकता है।

4. माहवारी से जुड़ी मान्यताएं



क्या माहवारी का खून सच में गंदा होता है?

क्या माहवारी के दौरान भगवान को छूने से पाप लगता है?

पौधों को छूने को क्यों मना करते हैं?

क्या माहवारी के दौरान गाय का दूध बुझने से वह दूध खराब हो जाता है?

भारत में और दुनिया के दूसरे देशों में माहवारी से कई तरह की मान्यताएं जुड़ी हैं। समाज में पनपी ये मान्यताएं ही तय करती हैं कि माहवारी के दौरान इस क्या कर सकते हैं और क्या नहीं।

“पीने के पानी के बर्तन को मत छुओ।”

“एलंग पर मत सोओ।”

“भगवान को मत छुओ।”

“मंदिर मत जाओ।”

“नमाज मत पढ़ो।”

“एक दूसरे को मत छुओ।”

इन मान्यताओं की वजह से हम लड़कियाँ और औरतें कैसा महसूस करती हैं – एक हीन, अपवित्र, प्राणी जिसके छूने से सब कुछ बिगड़ जाएगा—

“अचार-पापड़ खराब हो जाएगा।”

“पौधे सूख जाएंगे।”

“सब्जी के पौधों के फूल मुरझा जाएंगे और सब्जी नहीं आएगी।”

“आदमी के शरीर में अगले जन्म में कीड़े पड़ जाएंगे।” आदि

महत्वपूर्ण चीजें जैसे भोजन, पानी, आदमी, भगवान की मूर्ति छूने से तो जैसे कोई घोर पाप हो जाएगा।

माहवारी तो एक प्राकृतिक प्रक्रिया है, फिर इसके साथ यह झूठा-झूत कैसे जुड़ गई। और औरत एक अपवित्र जीव कैसा बन गई? क्या इसमें औरत को नीचा दिखाने की कोशिश तो नहीं? माहवारी का खून गंदा है, दूषित करने वाला है; ऐसे दर हमारे मन में इतनी गहराई से बैठ जाते हैं कि हम इन मान्यताओं पर सवाल व बंधनों का उत्पन्न करने में चबराते हैं। हम खुद से, माहवारी से घृणा करने लगते हैं। अपने जीवन के 35-40 साल हम इस विकृत छवि को ढोते रहते हैं। पुरुषों को माहवारी नहीं होती इसलिए वह पवित्र है, श्रेष्ठ है। ऐसी मान्यता औरतों के मन में गहरी बैठी हुई है। इससे महिला न केवल अपने व्यक्तित्व को नकारती है बल्कि सम्पूर्ण महिला जाति को भी नकारती है।

सच्चाई तो यह है कि माहवारी का खून न तो गंदा है और न ही दूषित करनेवाला। इस सच्चाई का एहसास तब ही हो सकता है जब हम अपने शरीर को, माहवारी की प्रक्रिया को समझने की कोशिश करेंगे। हमारे ऊपर लादे गए बंधनों पर सवाल उठाएंगे। यह करके देखेंगे कि माहवारी के दौरान राच में ही पापड़ छूने से खराब हो जाते हैं या पीछे सूख जाते हैं, क्या सचमुच आइना देखने से चेहरा खराब हो जाता है।

माहवारी से जुड़ी मान्यताओं व बंधनों में काफी बदलाव आया है परन्तु फिर भी कुछ खाँदेयाँ हम तोड़ नहीं पाते। एक दूसरे के अनुभवों के आदान-प्रदान से हम एक दूसरे को इन रीति-रिवाजों को बदलने में सहारा दे सकते हैं।

विदम्बना की बात तो यह है कि एक तरफ माहवारी के संग गंदेपन व कई तरह के बंधन जुड़े हैं परन्तु दूसरी ओर माहवारी को महिला की प्रजनन शक्ति का प्रतीक माना गया है। आज भी दक्षिण भारत में लड़की की पहली माहवारी पर जश्न मनाया जाता है। रक्त स्राव बंद होने पर लड़की का फूलों से शृंगार किया जाता है। ठगारों साल पहले माहवारी का खून बीज बोने के पहले खेतों पर छिड़का जाता था। औरत की नया जीवन देने की शक्ति और जमीन की उर्वरता पहचानते हुए इस तरह के रीति-रिवाज अलग-अलग समूहों में आज भी प्रचलित हैं।

कहीं तो माहवारी को पूजा जाता है और कहीं उसे अपवित्र मानते हैं। कहीं कहीं तो परिस्थिति और भी जटिल है। लड़की को पहली माहवारी को पूजा भी जाता है और साथ-साथ उसके संग व माहवारी के संग झूठा-छूत भी पाला जाता है।

ऐसी विरोधाभासी स्थिति कैसे पगपी यह कहना कठिन है। इस तरह के विरोधाभास केवल माहवारी के बारे में नहीं हैं, औरत की जिन्दगी के कई और पहलुओं में भी ऐसा नज़र आता है। उदाहरण के लिए परिवार या समाज में एक तरफ औरत को देवी, गृह लक्ष्मी आदि जैसी उपाधियाँ दी जाती हैं, वहीं दूसरी तरफ उसका खुलकर शोषण और दमन किया जाता है।

कई त्यौहारों में लड़की या महिला की पूजा की जाती है या देवी पूजा होती है। परन्तु रोजमर्रा के जीवन में लड़कियों व महिलाओं के संग कैसा बर्ताव किया जाता है। क्या समाज की आग मान्यताएं औरत को नीचा नहीं बर्साती? क्या औरत की पूजा करके या उसे देवी मानने से उसका सामाजिक दर्जा बेहतर हो जाता है?

माहवारी से जुड़ी मान्यताओं को भी हगें इस दृष्टिकोण से परखना होगा। तब ही हम माहवारी से जुड़े गंदेपन, पाप की भावना व हानिकारक धारणाओं एवं फिजूल की उलझनों से बच सकेंगे।

क्या माहवारी के समय अचार-पापड़ छू लेने से वे खराब हो जाते हैं?

आमतौर पर ठगारी यह धारणा है कि माहवारी के दौरान अचार-पापड़ छू लेने से वे खराब हो जाते हैं इसलिए कई लड़कियाँ माहवारी के दिनों में इन सब को छूने से डरती हैं।

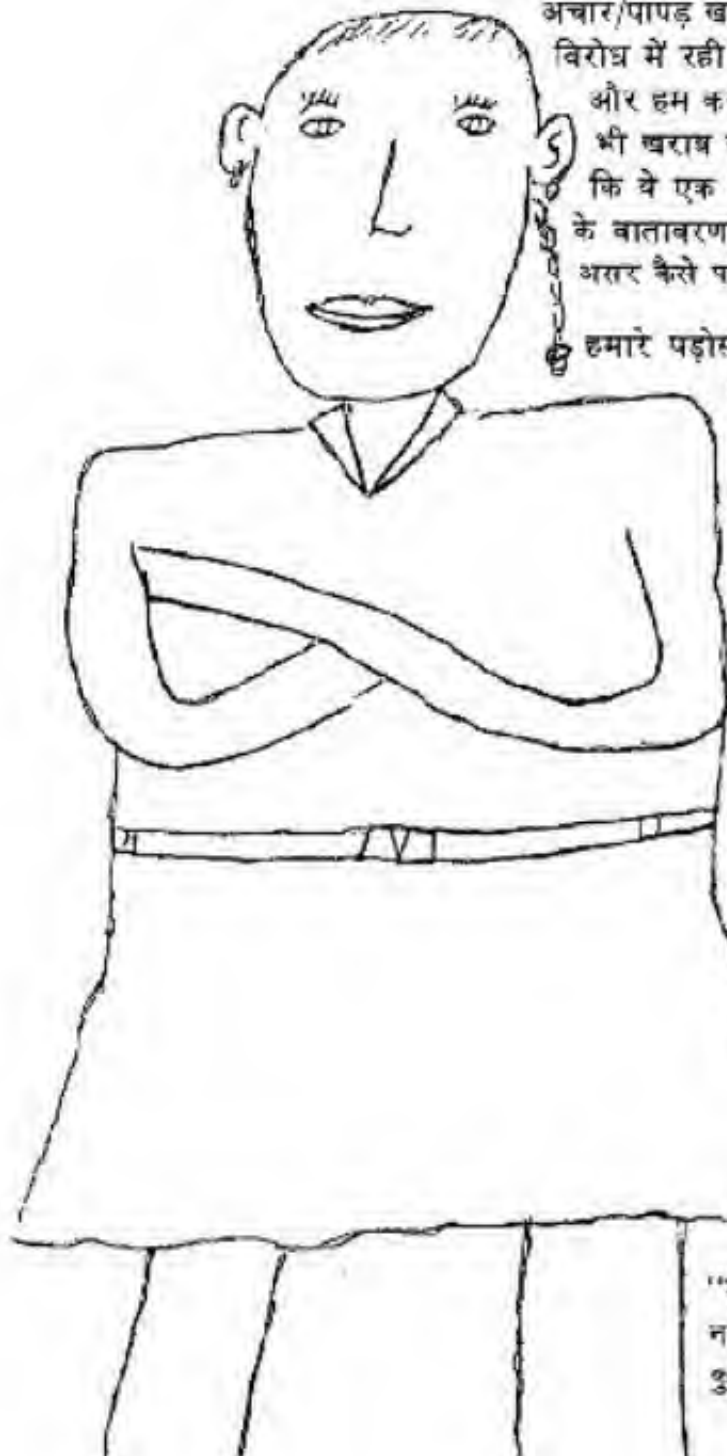
घर में बनावे अचार के मसालों के अनुपात में गड़बड़ी के कारण वे कभी भी खराब हो सकते हैं। साथ ही इनमें कुछ विशेष रसायनिक पदार्थों (प्रिजर्वेटिव) के नहीं रहने के कारण अचार खराब हो सकता है। यदि अचार को पूरी सावधानी से बनाया जाए तो उसके खराब होने की संभावना नहीं रहेगी, चाहे उसे माहवारी के दिनों में ही क्यों न बनाया जाए।

पापड़ के बारे में भी यह प्रयोग घर में करके देखा जा सकता है। बाज़ार से पापड़ लाकर उन्हें माहवारी के दौरान व माहवारी के बाद तलकर देखा जा सकता है। मज़दूरी से पापड़ बेलने वाली स्त्रियाँ माहवारी के दौरान भी पापड़ बेलती हैं लेकिन वे नहीं बिगड़ते।

संक्षेप में कहा जाए तो अचार, पापड़ आदि मसालों के अनुपात की गड़बड़ी के कारण बिगड़ते हैं, माहवारी वाली औरतों के छू लेने से नहीं।

मेरा अनुभव

"आज जब माहवारी से जुड़े अंधविश्वासों और कुरीतियों के बारे में लोग इतना जोर-शोर से बातें करते हैं तो मुझे ये सब एक गल्लाक जैसा लगता है क्योंकि मेरे घर में इससे सम्बन्धित किसी भी कुरीति को नहीं माना जाता। मेरी मम्मी द्वारा बचपन से हमें बहुत स्वतंत्रता भरा वातावरण मिला। सब लोग कहते हैं माहवारी के दौरान अचार/पापड़ को हाथ लगाने या बनाने से अचार/पापड़ खराब हो जाते हैं। लेकिन मैं शुरू से ही इसके विरोध में रही हूँ क्योंकि हमारे घर में तो सब कुछ मम्मी और हम करते हैं। हमारे यहां के अचार, पापड़ तो कभी भी खराब नहीं हुए। मैं तो यह समझ ही नहीं पाती हूँ कि ये एक स्वाभाविक शारीरिक क्रिया है, इससे बाहर के वातावरण में घटने वाले किसी भी कार्य-कलाप पर अंतर कैसे पड़ेगा?



हमारे पड़ोस के परिवार में इन सब बातों को इतना ज्यादा मानते हैं कि पूछो मत। इस दौरान अचार, पापड़, भगवान तो ठीक ही ठीक, यहां तक कि खाने-पीने की चीजों तक को न छूना और सोफे या गादी पर भी नहीं बैठने दिया जाता। माहवारी के दौरान यदि मीठा या भाभी अकेले हो और उन्हें प्यास लगी हो, तो खुद पानी न लेकर मुझे या मेरी दीदी को बुलाकर पानी माँगते हैं। खाना भी कई बार हम लोग ही परोसते हैं, कितना अजीब लगता है ये सब।

मैं अपने को बहुत भाग्यशाली समझती हूँ कि मेरे घर में मम्मी ने कोई बंधन नहीं रखे, इसलिए अपने आपको बहुत सुविधाजनक लगता है। वैसे ही माहवारी के दौरान पेट या पीठ दर्द और ऊपर से ये ढेर सारे बंधन! शारीरिक कष्ट के साथ थोपे गए मानसिक कष्ट कितना दुःख देते हैं, ये बात तो मेरी पड़ोस की सहेली से ही जान सकते हैं। वो कहती है कि

"जब हमारा राज होगा तब मैं तो कुछ भी नहीं मानूंगी, एकदम तेरे घर जैसा ही सब कुछ करूंगी।"

"मेरी माँ बताती है कि जब वह छोटी थी तब उन्हें माहवारी के दौरान अलग कमरे में रहना होता था। भाई और पिता की शक्ल सुरत नहीं देख सकती थीं। चांदी के बरतनों में खाना दिया जाता था, उसी अलग कमरे में। परन्तु उन सात बहनों के साथ ऐसी कोई विशेष रोक-टोक नहीं थी, पहले-पड़ते वह धड़े को, तुलसी को या मंदिर को छूने से मना करती थी परन्तु अब ऐसे कोई बन्धन नहीं है।"



"मेरे परिवार में माहवारी के दौरान कोई रोक टोक नहीं होती है, परन्तु हमारी ताईजी के यहां बहुत झुंझाझूत मानते हैं — बिस्तरों को हाथ नहीं लगाना, सोफे पर नहीं बैठना, रसोई घर में नहीं जाना, भगवान को नहीं छूना, आदि। ताईजी और हम बिल्कुल पास-पास रहते हैं मानो कि एक ही घर में है। अब माहवारी के दौरान मेरे साथ बड़ी मुश्किल होती है क्योंकि अपने यहां तो मैं आराम से अपना काम रोज़ की तरह ही करती हूँ, खाना-पीना सभी रोज़ की तरह, परन्तु ताईजी के यहां जाकर यदि सोफे पर बैठकर टी.वी. भी देखने लगूँ तो ताईजी बाद में अलग से बुलाकर डाँट लगाती हैं। "गुड़ी तुम थोड़ा ध्यान रखा करो, ऐसी रहो तो अलग से टाटपट्टी लेकर बैठ जाया करो। अब सोफे के कवर तो रोज़ रोज़ धो नहीं सकते। तुन सब छिवा छई करती रो, हमारे एसो अच्छो नी लगे।"



इस प्रकार की बातें सुनता उस समय बड़ा डुरा लगता है, और ये हमेशा की बातें हैं क्योंकि हमसे गलतियाँ होती ही हैं व ताईजी की डाँट सुननी ही पड़ती है। इतना ही नहीं ताऊजी यदि पीने के लिए पानी माँगे तो भी उन दिनों ताईजी या दीदी वगैरह का मुँह देखना पड़ता है। क्योंकि ऐसे में पानी ले आए तो ताईजी की डाँट सुननी पड़े। वहीं बैठे रहे तो ताऊजी भी रोचेंगे कि भई, लड़की कहना क्यों नहीं मान रही। बड़ी झेंप सी लगती है। ऐसी स्थिति में कोशिश करती हूँ कि ताईजी के यहां आने का कम से कम काम पड़े ताकि डाँट व शर्मिन्दगी से बच जाऊँ।"

5. किशोरावस्था से जुड़े कुछ और सवाल



“मैं सत्रह-अठारह साल की थी। कॉलेज में पढ़ने लगी थी। मेरी बहन काफी भारी थी परंतु ब्रेसियर नहीं पहनती थी। मुझमें बड़ी बहन भी नहीं पहनती थी। सबसे बड़ी बहन तो घर पर ही थी और दूसरे नम्बर की सिलाई क्लास जाती थी जहाँ केवल लड़कियाँ थीं। मेरी क्लास में तो लड़के भी थे। मुझे उनके सामने शर्म आती थी। मैंने अपनी बड़ी बहन को बताया तब उसने मुझे ब्रेसियर लाकर दी।”

“मैं एक काले की कथा प्राथमिक शास्त्र में शिक्षिका थी। पॉंचवी कक्षा में भी कुछ लड़कियाँ बारह-तेरह वर्ष की होती थीं। वे केवल स्कर्ट व ब्लाऊज पहनती थीं। बरनात में भीम भी जाती थीं तो ऐसे वैसे ही आ जाती थीं। सो, मैंने उन्हें पहले शमीज बनाना सिखाया। पढ़ाई बाद में शुरू की।”



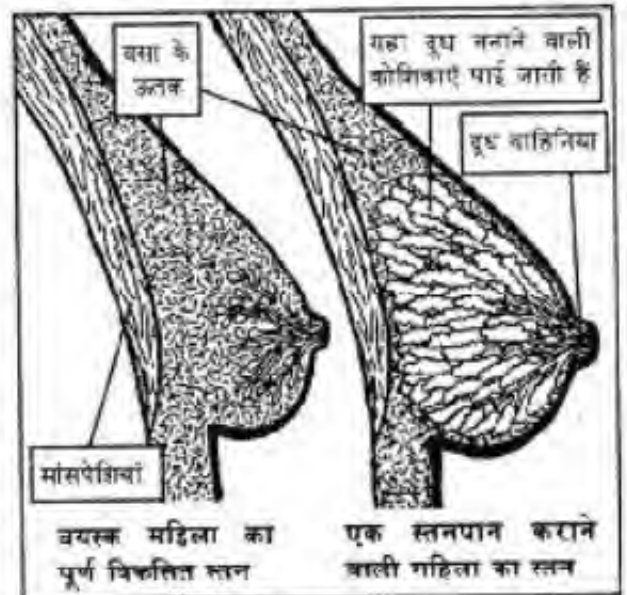
“क्या ब्रेसियर पहनना जरूरी है? किस तरह की ब्रा पहननी चाहिए?”



“मैं आठवीं में पढ़ती थी। स्तनों का विकास तो हो चुका था। मेरी कुछ सहेलियाँ ब्रा पहनती थी और कुछ नहीं थी। एक रोज मेरी एक सहेली ने मुझे कहा कि मुझे ब्रा पहननी चाहिए। मुझे कुछ शर्म आयी परंतु मैंने माँ को यह बात बता दी। फिर माँ ब्रा ले आयी। ब्रा पहनकर मुझे खुशी हुई। मुझे लगा कि मैं बड़ी हो गई हूँ।”



ब्रेसियर या ब्रा एक तरह का सहारा है। ब्रेसियर न पहनने से हमारे स्तनों या शरीर को कोई हानि नहीं होती। कुछ लड़कियाँ व महिलाएँ ब्रा पहनने में आराम महसूस करती हैं और कुछ नहीं भी। कुछ महिलाएँ ब्रा तो नहीं पहनती परंतु स्तनों को सहारा देने के लिए कुछ और पहनती हैं जैसे कटोरी ब्लाऊज या चोली। ब्रा पहनना या नहीं हमारा व्यक्तिगत निर्णय होना चाहिए परंतु कई बार समाज के दबाव से हमें ब्रा पहननी पड़ती है। बाजार में कई तरह की ब्रेसियर मिलती हैं – सूती, नायलॉन, इलास्टिक वाली, बिना इलास्टिक वाली आदि। ब्रा को लेकर हम सबकी अपनी-अपनी पसंद होती है। हमारे देश के मौसम को देखते हुए सूती ब्रा पहनना बेहतर है। ब्रा ज्यादा कसी नहीं होनी चाहिए। दिन में कुछ घंटों के लिए अपनी सुविधा के अनुसार ब्रा न पहनना अच्छा रहता है।





"मैं अठारह-उन्नीस की हूँगी परन्तु मेरे स्तन बहुत छोटे थे। कहीं आते-जाते मुझे लड़के टांट कसा करते थे तो बहुत बुरा लगता था। मैं घर आकर स्तनों का आकार बढ़ाने के लिए कसरत शुरू कर देती थी।"



"मेरी एक सहेली है जिसको माहवारी तीन-चार महीनों में आती है। उसके स्तनों का विकास भी नहीं हुआ। ऐसा क्यों होता है? उसे क्या करना चाहिए?"

"मैं मुझे झुककर चलने को कहती हूँ, ऐसा क्यों?"



हमने देखा कि किशोरावस्था में कई बदलाव साथ-साथ में होते हैं। लंबाई और वजन में वृद्धि, स्तनों का विकास व माहवारी की शुरुआत। स्तनों का विकास नौ से तेरह वर्ष के बीच शुरू होता है और तेरह से अठारह वर्ष के बीच खत्म हो जाता है। माहवारी की शुरुआत भी आमतौर पर स्तनों का विकास शुरू हो जाने के बाद होती है, यानी नौ से सोलह वर्ष के बीच। माहवारी को भी नियमित होने में एक-दो वर्ष लग जाते हैं।

स्तनों के विकास की शुरुआत में स्तन बढ़ते हैं फिर दूध-ग्रंथियाँ व दूध वाहिनियाँ बनती हैं परन्तु उनमें दूध नहीं होता। स्तनों में माँस भी बढ़ता है जो स्तनों का आकार तय करता है। माँस ज्यादा होने पर आकार बड़ा होता है और माँस कम होने पर आकार छोटा। स्तनों का आकार हमारी जीवन की अवस्थाओं के मुताबिक घटता-बढ़ता रहता है जैसे कि त्रयस्क होने पर, गर्भावस्था में और माहवारी के बाद स्तनों का आकार थोड़ा बढ़ जाता है। इसी तरह माहवारी के हमेशा के लिए बंद होने पर स्तनों का आकार घट जाता है। दूध ग्रंथियों व वाहिनियों में दूध गर्भावस्था के आखिरी महीनों में बनना शुरू होता है। स्तनों के आकार को लेकर लड़कियों व महिलाओं में अनेक व्यक्तिगत भिन्नताएँ पायी

जाती हैं। एक दुबली लड़की के स्तन उसके शारीरिक गठन की तुलना में बड़े हो सकते हैं या उसके विपरीत भी हो सकता है। कुछ लड़कियों के स्तन इतने छोटे होते हैं कि वे पहचानने भी नहीं जाते परन्तु जब वे गर्भधारण करती हैं तो वे आसानी से बढ़ने लगते हैं। कभी-कभी एक ही लड़की में एक स्तन दूसरे स्तन से कुछ छोटा हो सकता है। यह सामान्य बात है।

स्तनों के आकार को लेकर कई लड़कियाँ बहुत विचलित रहती हैं। जिनके स्तन बड़े होते हैं वे शर्म के कारण झुककर चलने लगती हैं या ढीले कपड़े पहनने लगती हैं। जिन लड़कियों के स्तन छोटे होते हैं वे भी कभी-कभी हीनता महसूस करती हैं। हारमोन लेने से, व्यायाम से या अन्य किसी चीज़ से स्तनों का आकार नहीं बढ़ाया जा सकता। शायद इनको लेकर हमें सहेलियों, लड़कों, बहनों के कटाक्ष भी सहने पड़ते हैं। परन्तु अपने शरीर को स्वीकार करना होगा और खुद से प्यार करना होगा। यदि हम में आत्मविश्वास है और हम अपने शरीर को कमतर नहीं समझते तो इस तरह की छेड़खानी को नज़रअंदाज़ कर पाना संभव होता है जिससे अक्सर लोग छेड़खानी करना कम कर देंगे।



क्या माहवारी का लड़की की लंबाई से सम्बंध होता है?

किशोरावस्था की शुरुआत लंबाई बढ़ने से होती है जिसके तकरीबन दो साल बाद माहवारी आती है। यह देखा गया है कि माहवारी शुरू होने के पहले लड़कियों की लंबाई तेजी से बढ़ती है और माहवारी के बाद वृद्धि मंद पड़ जाती है। अठारह वर्ष की उम्र तक लड़कियों की लंबाई बढ़ सकती है और उसके बाद कम हो जाती है। लंबाई का सम्बंध कई और कारणों से भी होता है जैसे पारिवारिक कारण, पोषण आदि। आमतौर पर लंबे कद वाले पालकों के बच्चों का कद भी लंबा होता है। कई बार सगी बहनों में लंबाई बढ़ने और माहवारी की शुरुआत तकरीबन एक जैसी उम्र में होती है। एक समान जुड़वा बहनों की लंबाई बढ़ने की उम्र एक जैसी होती है और माहवारी की शुरुआत भी एक जैसी उम्र में होती है। पोषण का सम्बंध लंबाई और माहवारी से पाया गया है। कुपोषित बालिकाओं की तुलना में जिनको पर्याप्त व संतुलित भोजन मिलता है उनकी वृद्धि व माहवारी की शुरुआत पहले होती है।

“मैं बहुत जल्दी थक जाती हूँ। ऐसा क्यों होता है?”

“जिस घर में लड़के-लड़की में समान व्यवहार है, दोनों को खाने को एक जैसा मिलता है तब भी उस परिवार में लड़की को खून की कमी क्यों होती होगी?”

“मुझे माहवारी आते दो साल हो गए हैं। पहले हर पंद्रह दिन में आती थी। डॉक्टर का कहना था कि यह खून की कमी की वजह से होता है। अब जब दवाई शुरू की है तब से हर तीन माह में आती है, परंतु सिर्फ दो दिन के लिए। क्या मैं ठीक हूँ? क्या मुझे डॉक्टर को फिर से दिखाना चाहिए?”

“खून की कमी क्यों होती है?”

कमजोरी, थकान, भुख न लगना, चक्कर आना, हाथ-पाँव दुखना आदि बहुत सारी लड़कियों और महिलाओं की आम शिकायत है। इसके साथ-साथ थोड़ा-सा काम करने पर साँस फूलना, चेहरा, आँखों की पलकें, नाखून, जीभ फीकी-फीकी या पीली दिखना, बेजान और उदास महसूस करना आदि खून की कमी के लक्षण हो सकते हैं।



आमतौर पर हम यह सोचते हैं कि खून एक लाल द्रव है। परंतु यदि खून को सूक्ष्मदर्शी से देखा जाए तो वह एक पारदर्शी द्रव दिखेगा जिसमें छोटी लाल रक्त कोशिकाएँ होंगी। जब ये लाल रक्त कोशिकाएँ फेफड़ों में हवा के संपर्क में आती हैं तब हवा में पायी जाने वाली ऑक्सीजन को ग्रहण कर लेती हैं। इससे उनका रंग लाल हो जाता है। फिर वे सारे शरीर की कोशिकाओं को धमनियों द्वारा ऑक्सीजन पहुंचाती हैं। शरीर की कोशिकाएँ शरीर के बढ़ने व उनके कार्य करने के लिए ऑक्सीजन का उपयोग कर लेती हैं। जब लाल रक्त कोशिकाओं में ऑक्सीजन नहीं रहता तो वे जामनी रंग की हो जाती हैं। फिर रक्त की ऑक्सीजन लेने के लिए शिराओं द्वारा वापस फेफड़ों में भेजा जाता है।

लाल रक्त कोशिकाओं में हिमोग्लोबिन नाम के अणु पाए जाते हैं जो ऑक्सीजन ग्रहण करने का काम करते हैं। ये अणु इतने छोटे होते हैं कि एक सामान्य सूक्ष्मदर्शी से इन्हें देखा भी नहीं जा सकता। हिमोग्लोबिन का प्रत्येक अणु प्रोटीन और लौह-तत्व से मिलकर बना होता है। यदि हमारे शरीर में पर्याप्त लौह-तत्व या प्रोटीन नहीं हो तो न तो पर्याप्त मात्रा में हिमोग्लोबिन बन पाता है और न ही लाल रक्त कण।

लाल रक्त कोशिकाओं की कमी हो तो शरीर की कोशिकाओं को जरूरत के मुताबिक ऑक्सीजन नहीं मिल पाती। इसलिए हमारा शरीर सही तरह से काम नहीं कर पाता। इसी कारण थोड़ा काम करने पर थकान लगने लगती है।

कैसे पता करें खून की कमी:

किसी को खून की कमी है या नहीं इसका पता कुछ हद तक तो उसके लक्षणों से चल सकता है, परन्तु बेहतर तरीका है खून की जाँच करवा लेना। स्वस्थ रहने के लिए एक लड़की या महिला के 100 मिलीलीटर खून में 12 ग्राम हिमोग्लोबिन होना चाहिए।

यदि 100 मि. ली. खून में हिमोग्लोबिन:

- 10 से 12 ग्राम के बीच है तो खून की कमी साधारण होती है।
- 7 से 10 ग्राम हो तो खून की कमी साधारण नहीं रहती।
- 7 ग्राम से कम हो तो खून की कमी गंभीर है।

क्यों होती है खून की कमी

जब लड़की दस-बारह साल की होती है तब बढ़ने के लिए उसके शरीर को लाल रक्त कोशिकाएँ बनानी पड़ती हैं। साथ-साथ माहवारी की शुरुआत भी हो जाती है। हिमोग्लोबिन और लाल रक्त कोशिकाओं को पुनः बनाने के लिए अधिक मात्रा में लौह-तत्व की जरूरत होती है। यदि यह आवश्यकता पूरी नहीं होती तो खून की कमी हो जाती है।

भोजन की आवश्यकता पूरी न होने का मुख्य कारण है गरीबी। गरीब परिवारों में श्रम की तुलना में भोजन की मात्रा कम होती है। कम पोषण की वजह से बीमार पड़ने की संभावना बढ़ जाती है। कई बीमारियों में शरीर में लौह-तत्व का अवशोषण नहीं हो पाता (यानी शरीर भोजन में पाये जाने वाले लौह-तत्व को नहीं ले पाता) इसलिए गरीब परिवारों में छोटे बच्चों, किशोरियों व महिलाओं को खून की कमी आसानी से हो सकती है और बीमारी में वह गंभीर रूप भी धारण कर लेती है।

यदि लड़की के पेट में कीड़े हैं या मसूड़ों में से खून निकलता है या मलेरिया का इलाज बीच में ही छोड़ दिया है तब खून की कमी होने की संभावना बढ़ जाती है।

यदि खून की कमी गंभीर है तो माहवारी रुक सकती है या रक्तस्राव अधिक हो सकता है। जब लड़की गर्भवती होती है तो उसे जचकी में तकलीफ हो सकती है या बच्चा कम वजन का हो सकता है। काफी बार साप्ताहिक प्रघात जैसे लड़के-लड़की में भेदभाव, लड़कियों और महिलाओं का अधिक उपवास रखना और उन का घर में अंत में बचा-बुचा खाना खाना — खून की कमी के कारण बन सकते हैं।

गोल कुमि

अंकुश कुमि



खून की कमी से बचने व इसे दूर करने के लिए सबसे पहली आवश्यकता है शर पेट भोजन। इसके अलावा कुछ और उपाय हैं जो खून बढ़ाने में मदद कर सकते हैं।

मांसाहारी भोजन में लौह तत्व अधिक होता है और शरीर उसे ज्यादा आसानी से पचा लेता है।

दूसरी तरफ शाकाहारी भोजन जैसे कि गहरे हरे रंग की पत्तेदार सब्धियाँ विशेषकर मूली के पत्ते, फूल गोभी के पत्ते, सुआ पालक, राजगिरे के पत्ते, सरसों का साग, चने की भाजी, पाल, भुगा चगा, नेहू और बाजरे का आटा, गुड़, छात्क, बातला, पुवाड़िया, तामड़ी आदि में भी लौह तत्व ज्यादा होते हैं। लेकिन इनमें जो लौह तत्व रहता है वो शरीर द्वारा कम मात्रा में अवशोषित होता है। इसीलिए अगर इनके साथ टमाटर, नींबू, कद्दू, केला, अमरुद, आंवला आदि का सेवन किया जाए तो लौह तत्वों का अवशोषण कई गुना बढ़ जाता है। क्योंकि इनमें विटामिन-सी पाया जाता है, जो लौह तत्व के अवशोषण में मदद करता है।



भोजन में ऐसे भोज्य पदार्थों का सेवन जिनमें प्रोटीन अधिक मात्रा में पाया जाता है जैसे - तिल, मूंगफली, दालें, मटर, दूध एवं मौस-अंडा हिमोग्लोबिन बढ़ाने के लिए जरूरी है।

शाकाहारी भोजन में लौह-तत्व अन्य पोषक तत्वों के साथ जुड़ा रहता है इसलिए उसका शरीर में पर्याप्त मात्रा में अवशोषण नहीं हो पाता। इस वजह से हिमोग्लोबिन कम मात्रा में बनता है। यदि अनाज और दाल में खमीर उठाया जाए तो लौह-तत्व अन्य तत्वों से अलग हो जाते हैं और अधिक मात्रा में उसका अवशोषण हो सकता है। साबूत चना, मूंग, उड़द, मोठ आदि को अंकुरित करने से भी लौह-तत्व अलग हो जाता है। अंकुरित दालों को हरी पत्तेदार सब्धी के साथ पकाने से या खमीर उठाई दालों में हरी पत्तेदार सब्धियाँ मिलाने से लौह-तत्व की मात्रा बढ़ती है।





यदि खून की कमी अधिक हो तो पर्याप्त भोजन, लौह-युक्त आहार के साथ-साथ 60 मिलीग्राम आयरन की दो गोलियाँ हर रोज ले सकते हैं। ये बहुत सस्ती होती हैं और सरकारी दवाखानों में तो मुफ्त मिलती हैं। इसके अलावा बाजार में आयरन के कैप्सूल भी मिलते हैं जिन्हें दिन में एक बार ले सकते हैं। इन गोलियों या कैप्सूलों को कम-से-कम तीन माह तक लेना चाहिए। गोलियों या कैप्सूल खाना खाने के बाद ही लेने चाहिए। इन गोलियों या कैप्सूलों के कारण किसी किसी को कब्ज, दस्त, पेट में दर्द व काली टट्टी हो सकते हैं। इस परेशानी से बचने के लिए पहले हस्तों में सिर्फ एक गोली प्रति दिन और दूसरे हफ्ते से दो गोलियाँ लेनी चाहिए। सामुली व साधारण स्तर की खून की कमी में हम खुद इलाज शुरू कर सकते हैं परन्तु गंभीर स्थिति में, यानी जब हिमोग्लोबिन 7 ग्राम से कम हो, तब डॉक्टर की सलाह लेना बेहतर होगा।

आयरन की गोलियाँ लेने के साथ-साथ पेट के कीड़े, मलेरिया आदि का भी इलाज करवाना जरूरी है क्योंकि इनके कारण ही खून की कमी बनी रहती है। ये अपने आप में भी बीमारियाँ हैं जिनका इलाज होना ही चाहिए।....



खून की कमी

हमारे देश में जिन लोगों को खून की कमी होती है उनमें इसका मुख्य कारण है उनके भोजन में लौह-त्व का अभाव। इसलिए पहले यह माना जाता था कि यदि भोजन के तौर-तरीके बदल दिए जाएं व विशेष आहार जोड़ दिया जाए तो खून की कमी दूर हो जाएगी।

परन्तु शोध करने पर यह पता चला कि यदि लोगों को उनका पारम्परिक भोजन पर्याप्त मात्रा में मिल सके तो उसी भोजन से ही लौह-त्व की पूर्ति सहज रूप से हो सकती है। यानी खून की कमी को दूर करने के लिए पहली आवश्यकता है अपने भोजन की मात्रा बढ़ाना। भोजन में परिवर्तन करना या उसमें कुछ विशेष जोड़ना इसके बाद की ही कड़ी है।

लड़कियों को घर के काम का बोझ होता है। उसकी वजह से वे चिड़चिड़ी हो जाती हैं और ठीक से नहीं खातीं।

मुँहासे क्यों होते हैं?

हमारी त्वचा में एक प्रकार की ग्रंथियों का जाल फैला रहता है। इन्हें सरेशियस ग्रंथियाँ कहते हैं।

सरेशियस ग्रंथियाँ सेबम नाम का एक चिकना पदार्थ छोड़ती हैं। सेबम अधिक नमी, खुश्की और जीवाणुओं से हमारी त्वचा का बचाव करता है।

किशोरावस्था में अन्य परिवर्तनों के साथ-साथ सरेशियस ग्रंथियों का आकार न कार्य बढ़ जाता है। वे अधिक मात्रा में सेबम छोड़ने लगती हैं। आमतौर पर सेबम त्वचा पर गये जाने वाले छिद्रों से बाहर निकल आता है। परंतु कई बार सेबम की मात्रा बढ़ जाने पर वह छिद्रों से बाहर नहीं निकल पाता। सरेशियस ग्रंथियाँ सूज जाती हैं। जब सेबम हवा के संपर्क में आता है तो वह काले बिन्दु या कील जैसा दिखता है। यह धूल का कण नहीं होता जैसे कि आमतौर पर माना जाता है। यदि इन कीलों में जीवाणुओं की मात्रा बढ़ जाती है तो वे मुँहासे में परिवर्तित हो जाते हैं। मुँहासे में अक्सर पीप बन जाती है। गहवारी के एक हफ्ते पहले या फिर चिकने सौंदर्य प्रसाधनों के उपयोग से उनकी संख्या बढ़ जाती है।

मुँहासों की शुरुआत तेरह-बीस वर्ष की उम्र में होती है और तेइस-चीवीस वर्ष की उम्र तक वे अपने आप गायब हो जाते हैं। इनसे पूरी तरह छुटकारा पाना आसान नहीं होता परंतु कुछ बातें मदद कर सकती हैं -

- कील मुँहासों को न मोचें क्योंकि मोचने से चेहरे पर काले दाग पड़ जाते हैं।
- चिकने सौंदर्य प्रसाधनों का उपयोग न करें।
- यदि मुँहासों की संख्या मामूली या उससे थोड़ी अधिक है तो ऐसी दवाएँ जिनमें बैंजाइल पैरोक्साईड पाया जाता है, फायदा करती हैं।
- यदि मुँहासों की मात्रा बहुत ज्यादा है तो डॉक्टर की सलाह लें।

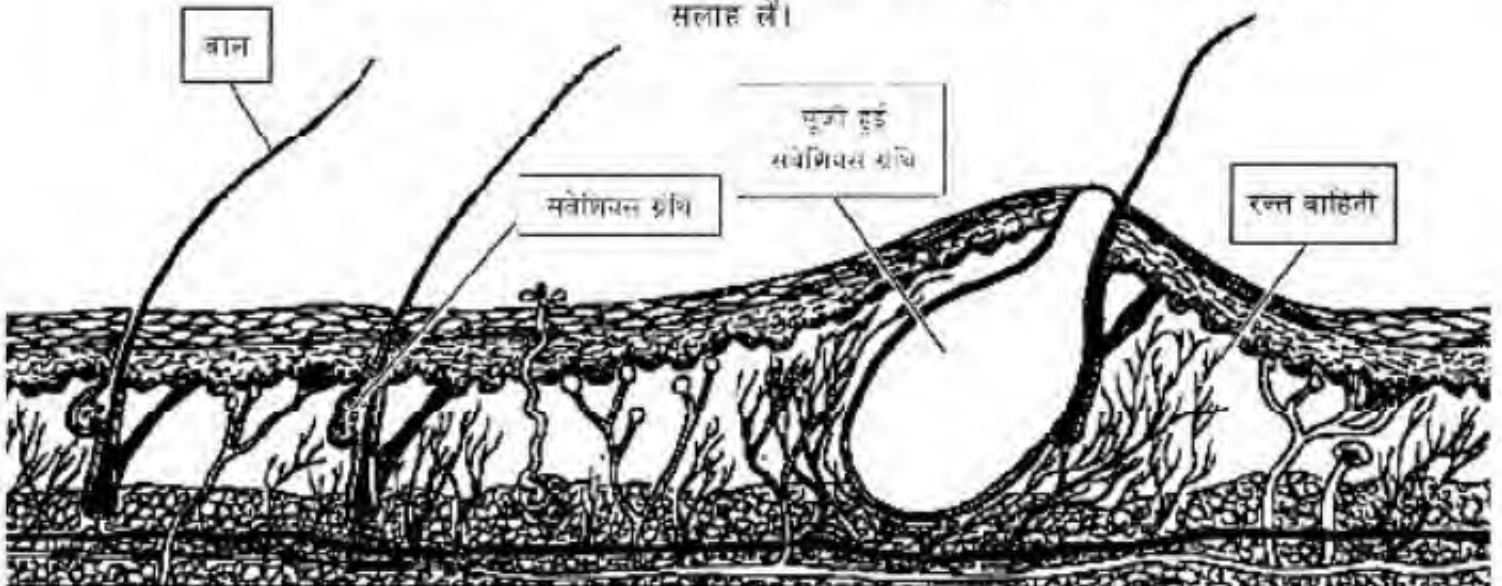
त्वचा की आड़ी काट जिसे मूल आकार से कई गुना बड़ा करके दिखाया गया है

बाल

सरेशियस ग्रंथि

सूजी हुई सरेशियस ग्रंथि

रक्त वाहिनी



पेशाब की जगह खुजली क्यों होती है?

कई बार योनि के आस-पास की जगह सूज जाती है व खुजली होती है। किसी-किसी में माहवारी के दो-चार दिन पहले यह तकलीफ बढ़ जाती है। इसके कई कारण हो सकते हैं जैसे सफाई की कमी, हार्मोन का घटना व बढ़ना, पेशाब में शक्कर की मात्रा बढ़ जाना, पेट में कृमि होना आदि। इसका सबसे सरल इलाज है सफाई। नियमित रूप से सफाई बरतने के बावजूद अगर मदद न मिले तो नीचे दिए गए उपचार आजमा सकते हो।

पेशाब करते वक्त जलन क्यों होती है?

कभी-कभी पेशाब करते वक्त लड़कियों व महिलाओं को जलन महसूस होती है। इसका एक साधारण-सा कारण है पेशाब में पानी की मात्रा का घटना। गर्मी के मौसम में यह तकलीफ होने की संभावना बढ़ जाती है। यदि पानी कुछ ज्यादा पिचा जाए तो यह समस्या अपने आप ठीक हो जाती है।

ट्राय: यह देखा गया है कि महिलाओं को पेशाब के लिए सुरक्षित जगह नहीं मिल पाती तो वे कम पानी पीती हैं या पेशाब को रोककर रखती हैं।

पेशाब की जलन से बचने के लिए हम यह कर सकते हैं:

- दिन में तकरीबन सात-आठ गिलास पानी पीना।
- पेशाब को लंबे समय तक रोककर नहीं रखना।
- मल त्यागने के बाद आगे से पीछे की ओर धोना यानी मूत्रद्वार से मलद्वार की ओर। पीछे से आगे की ओर धोने से मल में पाए गए रोगाणु हमारे मूत्रद्वार में घुस जाते हैं जिससे पेशाब के समय जलन हो सकती है।
- माहवारी के दौरान साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखना।

नीचे दिए गए घरेलू व आयुर्वेदिक उपचारों से भी फायदा हो सकता है।

परंतु यदि पेशाब की जलन के साथ-साथ कुछ और भी लक्षण हों जैसे पेशाब का बार-बार आना, बूंद-बूंद गिरना, कमर व पेट में दर्द, बुखार व ठंड लगना, तो डॉक्टर को सलाह से लेनी चाहिए। ये लक्षण मूत्राशय की सूजन या गुर्दे की सूजन के हो सकते हैं जिनका इलाज सीधे ही करवाना चाहिए।

घरेलू उपचार

नीम के पत्ते या फिर नीम के फूल, जड़, छाल, फल और पत्तियों को एक साथ उबालकर, ठंडा करके, उसमें बाहरी जलन अंग को धोएं। या फिर तीन ग्राम विपला व एक ग्राम चिटकरी को पांच भर पानी में उबाल लें। ठंडा होने पर बाहरी जलन अंगों को इस पानी से धोएं।

आयुर्वेदिक

दो-दो गोली कैप्सर गुगल पानी के साथ आठ-दस दिन तक लें।

कुछ घरेलू उपचार

तीन चम्मच सीफ या जीरे की तीन गिलास पानी में उबालो ताकि एक गिलास बचाव बचे। एक-तिहाई गिलास बाढ़ा दिन में तीन बार पियें। सात-दस दिन तक इलाज जारी रखें।

धनिया भूलका पीस लें और स्वाद के अनुसार मिश्री मिला लें। दो ग्राम मिश्रण दिन में दो बार ले सकती हो।

यदि भिंडी मिल रही है तो खानो पेट 3-4 कच्ची भिंडी खाने से पेशाब में ठंडक मिलती है।

आयुर्वेदिक उपचार

गोकशुरादी गुगल एवं चंद्रप्रसावटी की दो-दो गोलीयों दिन में तीन बार आठ बरा दिन तक लें।



सफेद पानी की शिकायत क्यों होती है? इसका क्या इलाज है?

"दीदी, मुझे एक खास बात कहनी है। मुझे सफेद पानी की शिकायत है। चट्डी बिल्कुल गीली हो जाती है। ऐसा माहवारी शुरू होने के कुछ दिन पहले होता है। माहवारी के खत्म होने पर फिर कुछ दिन बाद शुरू हो जाता है। मुझे किसी को बताने में शर्म आती है। क्या करूँ?"

आगने कई बार देखा होगा कि जांघिए पर कुछ सफेद-पीले से दाग पड़ जाते हैं। यह एक प्रकार की धात या सफेद पानी है। ईं तो सफेद पानी हमारी योनि से वचपन से ही थोड़ा-थोड़ा निकलता है लेकिन जब लड़की बड़ी होने लगती है तब उसकी योनि में से यह चिकनी धात की मात्रा भी बढ़ जाती है। यह कोई बीमारी नहीं होती। जिस तरह लार मुँह को गीला रखती है उसी तरह यह धात योनि के बाहरी जनन अंगों को गोला रखती है। यह धात का पानी बच्चेदानी के मुँह से निकलता है। इसमें योनि की कुछ मृत कोशिकाएँ होती हैं।

जिस तरह हमारी चमड़ी की कोशिकाएँ झड़ती रहती हैं योनि की कोशिकाएँ भी झड़ती रहती हैं। किशोरावस्था में यह कुछ तेजी से होता है। बच्चेदानी के मुँह द्वारा छोड़ा गया पानी इन झड़ती मृत कोशिकाओं को योनि से बहर निकाल देता है ताकि योनि साफ रह सके। इस धात में कई तरह के जीवाणु भी पाए जाते हैं जो हमें बीमारी से बचाए रखते हैं।

कुछ दिन बाहरी जनन अंग सूखे महसूस होते हैं और कुछ दिन गोले। कभी तो सफेद पानी परला व चिकना लगता है तो कभी गाढ़ा और चिपचिपा।

माहवारी चक्र के दौरान जब अंडाशय अंडाणु छोड़ता है तब सफेद पानी चिकना और साफ दिखता है, अंडे की सफेदी की तरह। कभी-कभी इस समय यह धात लाल या भूरा भी हो सकता है। चट्डी पर खून का दाग भी दिख सकता है। इसमें घबराने की कोई बात नहीं है।

जैसा अभी पढ़ा, सफेद पानी एक स्वाभाविक प्रक्रिया है। परन्तु यदि वह बढ़बूढ़ हो जाता है, उससे बाहरी जनन अंगों में खुजली व लाली आ जाती है, सफेद पानी का रंग हरा-पीला हो जाता है या पनीर जैसा फटा-फटा दिखता है तो यह बीमारी के लक्षण हो सकते हैं।

ऐसा क्यों होता है? ऐसा देखा गया है कि योनि के संपर्क में आने वाले कपड़ों की सफाई का ध्यान न रखने से सफेद पानी संक्रमित हो सकता है और जीवाणुओं की संख्या में वृद्धि होती है। इसके अलावा खून की कमी, कुपोषण, नींद का अभाव, मानसिक तनाव आदि के कारण भी सफेद पानी एक बीमारी में तब्दील हो सकता है। जीवाणुओं की मात्रा घटने-बढ़ने से कई तरह की तकलीफ हो सकती है।

सफेद पानी का रोग कई तरह का होता है परंतु हम यहाँ दो आम समस्याओं का ही जिक्र कर रहे हैं।

1. ऐसा सफेद पानी निकलता है जो पनीर जैसा होता है। उसमें भयानक खुजली होती है। कभी-कभी पेशाब भी बार-बार आता है और जलन भी होती है। इसे मेडिकल भाषा में 'यीस्ट संक्रमण' कहते हैं।

2. ऐसा सफेद पानी निकलता है जो हल्का पीला या हरे रंग का होता है व साबुन के झाग जैसा गाढ़ा होता है, योनि बहुत लाल हो जाती है। पेशाब करते वक्त बहुत जलन होती है। इसे 'ट्राइकोमोनस संक्रमण' भी कहते हैं।

सफेद पानी से बचने के लिए सफाई और भोजन पर विशेष ध्यान रखना पड़ता है।

सूक्ष्मदर्शी द्वारा सफेद पानी या छाल की जांच से एक स्वास्थ्य कार्यकर्ता यह पता कर सकती है कि कोई बीमारी है कि नहीं।



1

सूक्ष्मदर्शी के नीचे 'यीस्ट संक्रमण' कुछ इस तरह दिखता है।



2

ट्राइकोमोनस नाम के जीवाणु सूक्ष्मदर्शी के नीचे कुछ ऐसे दिखते हैं। जब इनकी संख्या ज्यादा बढ़ जाती है तब योनि में सूजन हो जाती है।

कुछ उपचार

एलोपैथिक दवा

- दो छोटे चम्मच नीली दवा (जेनरिकल वाजोलेट) को आधा लीटर पानी में मिला लें। इस पानी को साहरो जनन अंगों पर पाँच दिन तक सुबह-शाम लगायें। इस दवा के उपयोग में एक सप्ताह रहें कि इसके बाद कपड़ों व लमीन पर लग जाते हैं।

घरेलू उपचार

- 6 ग्राम शतावरी पूर्ण एक लग दूध में पंद्रह-बीस दिन तक लें।
- 3 ग्राम आंवने का चूर्ण शक्कर के साथ लें।
- जिल्ला के काढ़े में बासरी जगन अंगों को धोयें।
- लगभग आधा ग्राम समुद्रफेन का बारीक चूर्ण गोज एक मिलस मारी के साथ लें।
- खूब पका केला भी के साथ सुबह-शाम लगायें।
- 10 ग्राम उखलौंछ और 5-6 ग्राम शतावरी, जेष्ठमधु व तुलसी को आधा लीटर पानी में उबाल ता जमसे कि केवल 20 मिली, काड़ा वसे। काढ़े को छानकर लें। कभी हुई कष्टों को भिगोकर रात में फिर से काड़ा बनकर पियें। काढ़े के साथ दो-दो गोली एसयन गुगल लें।

आयुर्वेदिक दवाएँ

- दो-दो गोली चप्रभावाटी दिन में दो बार लें।
- प्रदोषक लीट की 100-200 मिलीग्राम वाली गोली रोज सुबह-शाम ठंडे पानी के साथ लें। यदि खाव बहुत दिन तक लगातार होता रहे या ऊपर दिए गए किसी भी इलाज से फायदा न हो तो डॉक्टर की सलाह लें।

भाग : 2



पुस्तिका के पहले भाग में हमने अपने शरीर में, किशोरावस्था में होने वाले बदलावों और उनकी प्रक्रियाओं को समझने का प्रयास किया। इस दौरान हमने यह भी देखा कि सामाजिक मान्यताएँ किस तरह हमारे शरीर के बारे में हमारी सोच को प्रभावित करती हैं।

समाज हमारी जिन्दगी के अन्य कई पहलुओं पर भी असर डालता है जैसे हमारी शिक्षा, रोजगार, रहन-सहन, कानूनी अधिकार आदि। समाज में लड़के-लड़कियों में भेदभाव, लड़कियों पर कई प्रकार के बंधन और इसी किस्म के सवालों से जुड़े सामाजिक मुद्दों को समझने की कोशिश पुस्तिका के इस भाग में की गई है।

हमारा अवलोकन है कि आमतौर पर स्कूल में होने वाले सांस्कृतिक कार्यक्रमों के अलावा (जिसमें कुछ ही लड़कियाँ भाग ले पाती हैं) हमें अपने-आप को अभिव्यक्त करने के बहुत कम मौके मिलते हैं। जब-जब हमें अभिव्यक्ति के मौके मिलते हैं हमारा आत्मविश्वास बढ़ता है। इसी उद्देश्य से हमने लड़कियों के बीच शिविर और कार्यशालाएँ आयोजित कीं। इनके तहत जो मुद्दे उभरकर आए और जिन तरीकों से यह अनुभव प्राप्त हुआ उनके बारे में नीचे चर्चा की गई है।



1.1 मैं क्या बनूँगी?

हम सबको जीवन में एक पहचान की जरूरत होती है। किशोरावस्था में यह और भी तीखे रूप से उभरती है। मैं कौन हूँ, मैं क्या बनना चाहती हूँ, जो मैं बनना चाहती हूँ बन सकूँगी क्या? ऐसे ही कुछ सवालों पर एक शिविर में लड़कियों को अपने जवाब लिखने थे। लिखने के बाद उन पर चर्चा की गई। लड़कियों द्वारा दिए गए उत्तरों व उस पर हुई चर्चा के कुछ अंश यहाँ दे रहे हैं।



"मैं एक आदर्श लड़की बनना चाहती हूँ।"

"मैं एक संतुष्ट एवं समाज द्वारा सम्मानित नारी बनना चाहती हूँ।"

"मैं जो भी बनूँगी अपने बलबूते पर बनूँगी।"

"मैं एक अच्छी गृहिणी बनना चाहती हूँ।"

"मैं हमारे समाज का ढोंचा बदलना चाहती हूँ। बाल विवाह, दहेज जैसी कुप्रथाएँ मिटाना चाहती हूँ।"

"इस बात पर तो अभी गौर भी नहीं किया। अभी तो केवल पढ़ना चाहती हूँ।"

"मैं समाज-सेविका बनकर समाज की बुराइयों समाप्त करना चाहती हूँ। महिला द्वारा स्वयं संचालित महिला-मंडल बनाकर उनमें जागृति लाया चाहती हूँ।"

"मैं अपने पैरों पर खड़े होकर जीवन को सफल बनाना चाहती हूँ।"



"परिवार वाले चाहते हैं कि मैं एक सफल गृहिणी बनूँ पर पहले मैं एक ईमानदार इन्स्पेक्टर बनना चाहती हूँ। मैं रिश्तों के सख्त खिलाफ हूँ।"



"मेरी दिली तमन्ना है कि मैं गरीबों की मदद करूँ। पैसों से नहीं परंतु उन्हें शिक्षित करके स्वरोजगार शुरू करने में मदद देकर।"

"मैं चाहती हूँ कि मुझे एक नौकरी वाला पति मिले ताकि मुझे मजबूरी न करनी पड़े। नौकरी वाला पति होगा तो मुझे दूसरी जगह रहने और घूमने का मौका मिलेगा।"

"हर जुल्म का सामना करना चाहती हूँ जिसमें किसी का अकाल्याण होता हो। लड़कियों पर होने वाले अत्याचारों के खिलाफ कुछ करना चाहती हूँ।"

"मैं एक आदर्शवादी डॉक्टर बनना चाहती हूँ जो गरीबों व ग्रामीणों की सेवा करे।"

"मैं पूर्ण रूप से अपने कार्य में कुशल ईमानदार, न्यायप्रिय वकील बनना चाहती हूँ जो समाज की सेवा में दिन रात एक कर दे।"

"मैं टैक्सटाइल इंजीनियर बनना चाहती हूँ। परंतु साथ-साथ ऐसे स्थान पर पहुँचना चाहती हूँ जहाँ देर सारे बच्चे मुझसे प्यार करें और मैं उनसे।"



पिताजी-पिताजी, मैं पास हो गई
अब मैं आगे पढ़ने के लिये नहर
जाऊँगी। आप भेजेंगे न, पिताजी?

नहीं बेटी गाँव की बात थी तो
मैंने पढ़ा दिया अब तो अपनी
माँ के काम में हाथ बँटाओ।



बैया उसकी पढ़ने की इच्छा है तो
पढ़ने दो न। और फिर शहर कोई
ज्यादा दूर भी तो नहीं है।

तभी भैया पहले से ही गाँव
वालों से बुराई ली है।



(लंबी साँस लेकर) अब तो
रामसुमन कोई ठीक लड़का हो तो
बताओ। जवान लड़की घर बैठी है।
कोई अच्छा खाता-पीता घर मिल
जाये तो इसके हाथ पीले कर दें।

अमी ठाकरो बिया उसे पढ़ने दो और, अमी उस ही क्या हुई
है। बेनारी नींद भरस की तो है।



रामचुगन तुम गरीब समझते? नींद हो
या चार, आखिर पीले हाथ तो करना ही
है। और फिर मैं आगे पढ़ा-लिखा हूँगा,
और तो और नौकरी भी लगा दूँ तो भी
आखिर पराए घर तो इसे जाना ही है न।

बैसे तो इनमें से ज्यादातर जवाब शहरी लड़कियों के
हैं। लेकिन शहर हो या गाँव, सपने तो सभी लड़कियाँ
देखती हैं। सवाल यह है कि क्या उन्हें अपने सपने
साकार करने का मौका मिल भी पाता है या सपने
महज सपने बनकर ही रह जाते हैं?

लड़कियों को लड़कों की तुलना में इस प्रकार के मौके
कम मिलते हैं। शायद इस बात को हमने अपने जीवन
में भी महसूस किया होगा। लेकिन रूकावटों को देखकर
सिमटने की जरूरत नहीं है। इनका सामना तो करना
ही है।

एक छोटा-सा उदाहरण ही लें। कुछ लड़कियाँ हाईस्कूल
पढ़ने एक गाँव से दूसरे गाँव आना-जाना करती हैं।
लेकिन उनके मन में छेड़छाड़ का बहुत डर रहता है।
यदि छेड़छाड़ी हुई तो परिवार वाले स्कूल छोड़ देंगे।
और परिवार वाले भी इस वजह से दबाव महसूस
करते हैं क्योंकि लोग उन्हें कहते हैं कि लड़कियों को
स्कूल क्यों भेज रहे हो? लड़की पढ़कर क्या करेगी?
हालाँकि समाज लड़की की पढ़ाई को महत्व नहीं देता
फिर भी पालक अपनी लड़कियों को पढ़ने भेजते हैं
और समाज की इस सोच का सामना करते हैं।
लड़कियाँ भी इन दिक्कतों के बावजूद पढ़ने जा रही
हैं। कम ही मही वे अब जानने लगी हैं कि लड़कियों
को भी पढ़ाई करने का हक है।

महिलाओं के अधिकारों की बात नई नहीं है। सौ-बेढ़
सौ सालों से कई पुरुष व महिला विचारक औरतों के
हकों के लिए लड़ते आ रहे हैं। देश में न दुनिया में भी
महिलारें संगठित होकर महिलाओं के अधिकारों की
माँग करने में जुटी हैं।

लेकिन भैया इतनी जल्दी क्यों
बेनारी का जीवन बर्बाद करते हो।



लेकिन बेविल कुछ नहीं रामसुमन, लड़की की पढ़ाई
पर खर्च करना तो मूर्खता है। अगर मुझे खर्च करना
ही है, पढ़ना ही है तो मैं अपने बेटे लानू को
पढ़ाऊँगा। आखिर बही तो जाम आयेगा।

इसी का एक उदाहरण थीं पंडिता रमाबाई सरस्वती।

पंडिता रमाबाई सरस्वती:

रमाबाई का जन्म सन् 1858 में हुआ था। उनके पिता अनन्त शास्त्री महाराष्ट्र के एक पारंपरिक ब्राह्मण थे। उन्होंने अपनी पत्नी को संस्कृत पढ़ाना शुरू किया तो इस बात का इतना विरोध हुआ कि उन्हें गाँव छोड़कर जाना पड़ा और जंगल में कुटिया बनाकर रहना पड़ा।

वहीं रमाबाई का जन्म हुआ। अनन्त शास्त्री ने अपनी बेटे की भी संस्कृत सिखाई और शास्त्र व पुराण पढ़ाए। जब रमाबाई केवल सोलह वर्ष की थीं तो उनके माता-पिता दोनों का देहांत हो गया। अनाथ रमाबाई व उसके भाई जगह-जगह भटकते रहे। किसी ने उन्हें आश्रय नहीं दिया क्योंकि पढ़ी-लिखी लड़की से सब कतराते थे और उसे प्रोष देते थे, जैसे वह कोई पाप कर रही हो।

रमाबाई घूमती-घूमती जब कलकत्ता पहुँचीं तो वहाँ उनका बहुत स्वागत हुआ। वहाँ राममोहन राय, विद्यासागर आदि से प्रभावित कई लोग थे जो महिलाओं के बारे में 'नए विचार' रखते थे। वहाँ रमाबाई ने कई जगहों पर महिलाओं की हालत सुधारने पर संस्कृत में भाषण दिए। कलकत्ता के लोगों ने उन्हें पंडिता व सरस्वती की उपाधि दी। अब वे पंडिता रमाबाई सरस्वती कहलाईं। आगे जाकर रमाबाई ने ईसाई धर्म को अपनाया।

बंगाल में ही रमाबाई ने बाइस वर्ष की उम्र में अपनी पसंद के एक आदमी से विवाह कर लिया। उन दिनों एक औरत का बाइस वर्ष तक अविवाहित रहना और फिर अपनी पसंद के व्यक्ति से शादी करना बहुत ही अनहोनी बात थी।

रमाबाई ने अपना पूरा जीवन महिलाओं की मदद करने में लगा दिया। वे विधवा हो गईं, उसके बाद भी वे बेझिझक अपने काम में लगी रहीं। वे अकेले इंग्लैंड व अमेरिका भी गईं ताकि

वहाँ के महिला संगठनों के बारे में जान पाएँ। भारत आकर उन्होंने विधवा महिलाओं को शिक्षित करने के लिए 'शारदा-सदन' नाम का आश्रम व स्कूल शुरू किया। शारदा सदन में महिलाओं को कई हुनर व काम भी सिखाये जाते थे ताकि वे अपने पैरों पर खड़ी हो सकें।

महिलाओं का अपने पैरों पर खड़ा होना रमाबाई को बहुत जरूरी लगता था। वे कहती थीं "महिलाएँ सब कुछ चुपचाप सहती हैं क्योंकि वे पुरुषों पर निर्भर रहती हैं। पुरुष महिलाओं से ऐसा व्यवहार करते हैं जैसे जानवरों के साथ किया जाता है। जब हम अपनी स्थिति सुधारने का प्रयास करती हैं तो कहा जाता है कि हम पुरुषों के खिलाफ अगाधत कर रही हैं और यह पाप है। दरअसल सबसे बड़ा पाप तो है पुरुषों के कुकर्मों को सहना और विरोध न करना।"

एक सभा में भाषण की शुरुआत रमाबाई ने इस प्रकार की—“आदरणीय सभागण, आपको मेरी कमजोर आवाज पर आश्चर्य नहीं करना चाहिए। भारत की औरतों को बोलने का मौका ही नहीं दिया गया है तो उनकी आवाज मचाचूत कैसे हो?”

यह घटना लगभग सवा सौ वर्ष पुरानी है लेकिन इस घटना में भी क्या आज की झलक दिखाई नहीं पड़ती? रमा बाई जैसी औरतों का साहस आज भी हमें प्रोत्साहित करता है।



पंडिता रमाबाई सरस्वती।

2. क्या मैं भी सुंदर हूँ?

शरीर की संरचना व क्रियाओं को समझने के लिए हमने कई कन्या शालाओं में रात्र किए थे। उस दौरान हम एक मानव शरीर का मॉडल और एक सात फुट लंबे कपड़े का फड़ उपयोग करते थे। फड़ की कई परतें थीं जिन पर शरीर के अलग-अलग तंत्रों के चित्र बने थे। फड़ के पहले पर्दे पर सलवार-कमीज पहने एक लड़की का चित्र बना होता था जो महिलाओं-लड़कियों को काफी आकर्षित करता था।

जब लड़कियों से पूछा गया कि क्या उन्हें यह चित्र पसंद है तो कुछ मिले-जुले जवाब मिले।

— “हाँ, अच्छी है पर.... उसकी आँखें बहुत बड़ी हैं।”

— “.....होठ मोटे हैं।”

— “वह काली है।”

इन जवाबों के बाद सुंदरता पर एक अच्छी-खासी बहस छिड़ जाती थी जिसके दौरान कुछ सवाल उभरकर सामने आते जैसे -

सुंदरता क्या है?

क्या साँवली या मोटी लड़की सुंदर नहीं होती?

हम सुंदरता को इतना महत्व क्यों देते हैं?

शुरुआत में तो यह जवाब मिलते कि सुंदरता का मतलब गोरापन, लंबापन, तीखे नयन-नक्श आदि हैं। सुंदरता की इस परिभाषा से असंतुष्ट दो-एक लड़कियाँ अचानक बोल उठतीं कि शारीरिक सुंदरता से ज्यादा महत्वपूर्ण है हमारा दूसरों के साथ व्यवहार।

कुछ लड़कियों का मानना था कि किशोरावस्था में लड़के-लड़कियों के लिए रंग-रूप-वेशभूषा आदि जीवन का एक महत्वपूर्ण पहलू बन जाता है। वे चाहते हैं कि आकर्षण का केन्द्र बने और फैशन के साथ चले।

हमें भी लगा कि ऐसा सब महसूस करना स्वाभाविक तो है परन्तु चिन्ता की बात यह है कि हम अपनी खूबसूरती के लिए किन मापदंडों या आधारों का इस्तेमाल करते हैं - सौंदर्य प्रतियोगिताओं की विजेता, टी.वी. सीरियल की नायिकाएँ या विज्ञापनों की मॉडल?



आजकल तो सौंदर्य प्रतियोगिताएँ छोटे-छोटे शहरों में भी आयोजित की जाने लगी हैं जिनमें हायर सैकेंडरी या कॉलेज की छात्राएँ बड़े उत्साह से भाग लेती हैं - क्या बनने के लिए - मिस सुंदर बाल, मिस सुंदर आँखें या मिस सुंदर वेशभूषा?

इन प्रतियोगिताओं से औरत की खूबसूरती के जो पैमाने तैयार हुए हैं उनसे तो यही लगता है कि खूबसूरती के मायने हैं - पतली कमर, टाँगें लंबी, चमड़ी चिकनी और मुलायम। इसके साथ जोड़ दी जाती है एक 'उन्मुक्त औरत' की छवि।

तथाकथित सौंदर्य की इस अंधी दौड़ में ढेर सारी लड़कियाँ पागल हुई जा रही हैं। इस दौड़ में अपनी कई विशेषताओं को हम ग्यारअंदाज करती हैं। यदि हम अपने आपको सौंदर्य के इन मापदंडों में फिट नहीं पाती तो खुद के शरीर को हीन भावना से देखने लगती हैं। सुंदरता का मापदंड कुछ और भी तो हो सकता है। अगर हमारा शरीर स्वस्थ हो, सक्रिय व स्फूर्ति से भरा हो, तभी तो हम अच्छा महसूस कर सकती हैं।

3. घर के काम का है कोई दाम?

कॉलेज की आठ-दस छात्राओं के बीच चर्चा चल रही थी। चर्चा का विषय था परिवार में माँ का आर्थिक योगदान। पहले तो ज्यादातर लड़कियों ने कहा कि पिता अधिक मेहनत करते हैं और परिवार का खर्च पिता की कमाई से ही चलता है। परन्तु जब माँ (जिसका कोई रोजगार नहीं है) द्वारा किए जाने वाले कामों की सूची बनायी गयी तब अहसास हुआ कि माँ का आर्थिक योगदान भी पिता से कम नहीं होता। माँ का काम दिखता नहीं है क्योंकि औरत के धरेलू काम को पैसों से नहीं आँका जाता।

इन्हीं सब बातों ने जन्म दिया 'ऐसा क्यों' नाम के नाटक को। इस नाटक को कई लड़कियों ने शहर में, स्कूलों में, बस्तियों में व गाँवों में खेला। इस नाटक के कुछ अंश यहाँ दिए गए हैं।



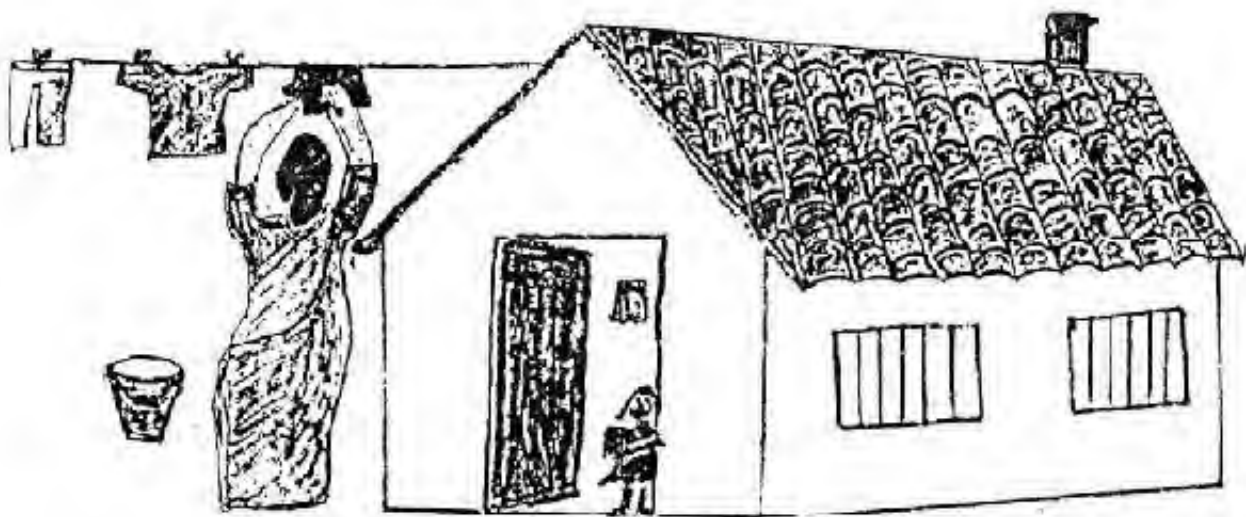
एक पक्ष यह भी है



लड़कियाँ बचपन से कई घर के काम करने लगती हैं — पानी भरना, बर्तन मीजना, सफाई करना, छोटे भाई बहनों की देखभाल करना। एक ग्रामीण लड़की को लकड़ी-चारा इकट्ठा करना, डोर चराना, गोबर फेंकना, लीपना आदि काम करने पड़ते हैं। जैसे-जैसे वे किशोरावस्था में पहुँचती हैं तो कई और जिम्मेदारियाँ आ जाती हैं — खाना बनाना, अनाज वगैरह की देखभाल, घर के बूढ़े बीमारों की देखभाल आदि। घर के काम तो खत्म ही नहीं होते।

परन्तु ये काम अदृश्य होते हैं यानी इनको पहचाना नहीं जाता। चूँकि घर के कामों से पैसे नहीं मिलते, उनको कम महत्व दिया जाता है। काफी हद तक औरत का निचला सामाजिक दर्जा इसी 'अदृश्यता' का परिणाम है। हालाँकि औरतों द्वारा किए गए इन कामों व सुविधाओं की वजह से ही पुरुष कमा सकता है। जो औरतें मजदूरी, गौचरी या व्यवसाय करती हैं उन पर काम का दोहरा बोझ पड़ता है — घर के काम और घर के बाहर के काम भी।

आमतौर पर यह माना जाता है कि घर का काम औरतों का काम है। हालाँकि यह काम पुरुष-महिला दोनों ही कर सकते हैं तो लिंग के आधार पर काम का यह बँटवारा क्या उचित है? पुरुषों और महिलाओं को यह तो स्वीकार करना होगा कि लड़के व पुरुष घर के छोटे-मोटे काम के अलावा परिवार की अन्य जिम्मेदारियाँ और बच्चों की देख-रेख में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।



4. मेरी, तुम्हारी, हम सब की आपबीती

यहाँ छ. कहानियाँ व उन पर हुई चर्चा के कुछ अंश दिए गए हैं। ये कहानियाँ पोस्टर बनाने की कार्यशाला में उभरी थीं। पोस्टर प्रदर्शनी का विषय 'भारत की बालिका' था। पोस्टर बनाने के पहले लड़कियों ने कुछ पत्रिकाएँ पढ़ीं और खुद के व माँ-बुआ आदि के अनुभव सुनाए और लिखे। जब इस प्रदर्शनी को उन्होंने महिलाओं के शिविर में दिखाया तो कुछ और अनुभव सामने आए। इन अनुभवों पर गहराई से चर्चा हुई।

मेरी माँ का जीवन

मेरी माँ दुर्गा बहुत प्यार से पली थी। नाना तहसील ऑफिस में काम करते थे। जब वह दसवीं में थी तब उसकी शादी हुई। पापा की पहली पत्नी जलकर मरी थी जिससे एक बेटा भी था। माँ का दुख शादी करते ही शुरू हो गया। सास-ससुर दुख देते थे और मेरे गिताजी बात नहीं करते थे। कुछ दिनों बाद मेरा जन्म हुआ। कुछ साल तक तो पिताजी ठीक रहे। माँ ने मेहनत करके न्यारहवीं पास की। फिर पिताजी की जिन्दगी में एक और औरत आ गई। पिताजी उसी के साथ रहने लगे और घर पर पैसा देना भी बंद कर दिया। माँ ने एक स्कूल शुरू किया। और उनकी पढ़ाई काम आई। माँ और पिताजी का झगड़ा एक साल तक चलता रहा। एक दिन पिताजी ने माँ के स्कूल जाकर उन्हें खूब बुरा-भला कहा। माँ से बर्दाश्त नहीं हुआ। अब तक तो उन्होंने अपना दुख अपने मन में ही रखा था। इस डर से कि परिवार की बदनामी होगी। उन्होंने अपने ऊपर घासलेट डाल अपने आपको जला लिया।

घर का सारा बोझ मेरे सर पर आ गया। मैं ही अपने छोटे भाई-बहनों के लिए माँ हूँ। मैं अब कॉलेज में पढ़ती हूँ। मैं अपने पैरों पर खड़ा होना चाहती हूँ। फिर ही शादी की सोचूँगी। बस, मन में कुछ सवाल आते हैं—

औरत औरत पर अत्याचार क्यों करती है?

औरतें कब तक दुख सहती रहेंगी?

क्या आदमी का कोई दोष नहीं है?

इस कहानी पर चर्चा के दौरान इस प्रकार की और बहुत-सी बातें सामने आईं।

"औरतें तो स्वभाव से आदमियों से ज़्यादा सहनशील होती हैं।"

"क्या इसका मतलब है कि वो दुख सहती ही रहे? सहन करने की भी कोई सीमा होती है।"

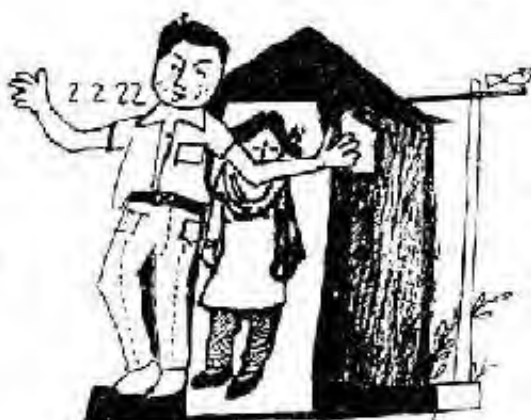
"सहन करने की शक्ति औरतों को कहाँ पहुँचा देती है। यदि दुर्गा विरोध करती तो क्या आत्महत्या करने के लिए उसे मजबूर होना पड़ता?"



यूँ छूटी शकीला की पढ़ाई

जब अनीला ने अपनी बड़ी बहन शकीला की क्लासी शुरू की तो उसकी आवाज में गुस्ता भर हुआ था। जब शकीला आठवीं में थी तभी से उसकी पढ़ाई को लेकर तनाव चलता था। सामाजिक दबाव था कि लड़की बड़ी हो गई है, अब निकाह की तैयारी हो जानी चाहिए। फिर भी जैसे-तैसे वह पढ़ रही थी। लेकिन दसवीं में पढ़ते हुए एक घटना के बाद उसके घरवालों ने उसकी पढ़ाई छुड़ा दी थी।

घटना यह थी कि एक दिन स्कूल जाते हुए किसी लड़के ने उससे छेड़खानी की थी। शकीला भी शांत नहीं बैठी। उसने उस लड़के को रास्ते में ही एक थप्पड़ मार दिया था। उससे गलती यह हो गई कि उसने सारी बात घर पर बता दी। बस उसके अब्बू और बड़े भाई अड़ गए कि अब उसका बाहर जाना-आना बंद। अम्मा की तो वे सुनते ही नहीं थे। और शकीला के रोने-चीखने को किसी ने महत्व नहीं दिया। अब अनीला बतानी में पड़ती है और उसे दर है कि बड़ी बहन की तरह कहीं अगले साल से उसकी पढ़ाई पर भी रोक न लगा दी जाए।



उसने गुस्से से कहा, “एक तरफ तो भाई उन लड़कों को कुछ नहीं कहता, हम पर पाबंदी लगा देता है। दूसरी तरफ जब-तब शकीला बाजी को बातें सुनाता है कि तुम तो घर में बैठी रहती हो, तुम क्या जानो दुनिया का हाल।”

— पर सब भाई ऐसे नहीं होते।

— हाँ, लेकिन यहाँ तो दोष उस आवारा लड़के का था। क्या इन आवारा लड़कों की कोई बहन नहीं होती?

— क्यों नहीं होती। उन पर भी वे शकीला के भाई की तरह पाबंदी लगा देते होंगे। उसका भाई भी वही कर रहा है, अपनी बहन की सुरक्षा के लिए।

— यह अच्छा है। एक तरफ सुरक्षा के नाम पर मजबूरी का तर्क दिया जाए और वही व्यक्ति सड़क पर पहुँचकर दूसरों की बहनों के प्रति असुरक्षा फैलाने में अपना योगदान दे।

— लड़कों की इस आवारागर्दी के कारण ही कई लड़कियों की पढ़ाई बंद हो रही है।

इसके बाद यह भी चर्चा होने लगी कि क्या आवारागर्दी का माहौल नहीं बदला जा सकता? शकीला को थोड़ा-बहुत सहन कर लेना था। उसने थप्पड़ मारकर अपने लिए खतरा मोल लिया। किसी ने कहा — सहन करते आए हैं तभी तो समाज में आवारागर्दी का माहौल बढ़ रहा है। पर क्या एक व्यक्ति के विरोध से सारे समाज की सोच बदल जाएगी? समाज के लोग खुद को क्यों बदलना नहीं चाहते? पर आजकल तो औरतों के बहुत से समूह बदलाव में लगे हैं।

मेरे माँ-बाप की देखभाल कौन करेगा

मेरा जन्म एक गरीब परिवार में हुआ। माता-पिता भूमिहीन खेतीछर मजदूर हैं। दस चार भाई-बहन हैं। दो बड़ी बहनों की शादी तेरह-चौदह साल की उम्र में कर दी थी। भाई मुझसे बड़ा है। जब वह सातवीं में पढ़ता था तो उसे गठिया रोग हो गया। माता-पिता की आशाएँ जैसे टूट गयी हों। भाई को पढ़ाई छोड़नी पड़ी। वह लंबे अर्से तक बीमार रहता है। बीच-बीच में जब ठीक हो जाता तो कुछ काम करने की कोशिश करता परंतु फिर बीमार पड़ जाता। धीरे-धीरे माता-पिता की आशा मुझसे बढ़ने लगी। मैं पढ़ाई में अच्छी थी। आठवीं के बाद उन्होंने मन बनाया कि मेरा शादी कर दें। परंतु हमारे स्कूल के एक शिक्षक दंपति ने माता-पिता को समझाया, आर्थिक सहयोग किया और मेरा दाखिला शहर के स्कूल में करवा दिया। मैंने वहाँ हॉस्टल में रहकर बारहवीं पूरी की। सौभाग्य से मेरी नौकरी शिक्षाकर्म के रूप में पास के गाँव की एक प्राथमिक शाळा में लग गयी। नई जाने के लिए मैंने सायकिल चलाना भी सीख लिया। वैसे तो गाँव में लड़कियों पर सायकिल चलाने पर भी बंदिश होती है। अब शादी का दबाव बढ़ रहा है। लेकिन मेरी एक शर्त है। मैं ऐसे व्यक्ति के संग ही शादी करूँगी जो मेरे माता-पिता की देख-रेख करने के लिए तैयार हो।



इस कहानी को सुनने के बाद इस बात पर चर्चा होने लगी कि ऐसा लड़का कहाँ मिलेगा जो ऐसी लड़की के माँ-बाप की देख-रेख करने के लिए आर्थिक मदद करे। परन्तु इसके साथ यह भी लगता है कि लड़की सही जगह रही है कि उसकी नौकरी का फायदा, उसके परिचार को तो कुछ मिलना चाहिए, जिन्होंने इतनी मेहनत के बाद उसका पढ़ना-लिखना संभव किया था।

— किसी का कहना था कि यह हो सकता है कि लड़की अपनी कमाई का कुछ हिस्सा अपने परिवार को दे तो शायद कोई लड़का मान जाये।

— लड़का मान भी जाये तो माँ-बाप मना कर देंगे क्योंकि यह मान्यता है कि लड़की की कमाई पर हक उसके पति के परिवार का होगा।

— क्या पूरी तरह से सामाजिक प्रथा को बदले बिना कोई नया कदम नहीं उठाया जा सकता? क्या लड़की माँ-बाप का सहारा नहीं बन सकती? क्या यह काम केवल लड़कों का है?

पिताजी जब रघु, नूतन, मोहन सभी फेल हो गये तो क्या मैं उस समाज से बाहर हूँ।

नालायक औलाद, इसका मतलब तू भी फेल हो गया। तेरे लिए क्या-क्या सपने संजोये थे मैंने।



वो क्यों नहीं पढ़ाना चाहते

मेरी शादी रान्ध रात की उम्र में हो गई थी। मेरे गति अकाउंटेंट थे। वे सुबह आठ बजे काम के लिए निकल जाते थे और शाम को छः-सात बजे लौटते। मैं घर का सारा काम ग्यारह बजे तक निपटा लेती। दिन में कुछ करने को नहीं होता। यह खालीपन अखरने लगा। मैंने आगे पढ़ना चाहा परन्तु इन्होंने मना कर दिया। मुझे बहुत बुरा लगा पर मैं कुछ कह न सकी। फिर कुछ दिनों बाद मैंने एक प्राइवेट स्कूल में नौकरी करने की सोची और वहाँ बात भी कर आयी। परन्तु इन्होंने फिर से मना कर दिया। इस पर भी मैं बहुत नाराज हुई पर बात आई-गई हो गई।

शादी को अब तीन साल हो गए हैं। अब तक तो बी.ए. भी कर लेती। मुझे उनके ऊपर और अपने ऊपर बहुत गुस्सा आता है।

— क्यों नहीं पढ़ाना चाहते?

— उनको सर्विस नहीं करानी होगी, इसलिए पढ़ाना नहीं चाहते।

— सर्विस करेगी तो घर कौन संभालेगा।

— क्या दूसरी औरतें दोनों काम नहीं करतीं।

— वह इसे मजबूरी समझती है।

— जिन्दगी में परिवार की देख-रेख ही तो सब कुछ नहीं होता। यह कोई समझने को तैयार ही नहीं होता।

— खुद की इच्छा से कुछ करने का मौका कहाँ है। सर्विस भी तो पति और उसके परिवार की इच्छा पर निर्भर करती है।

होने दो जी फेल ही तो हुआ है। ठीकर लग गई अब गुहार जायेगा। भला इसकी क्या गलती है? इस साल पच्चे ही कठिन आये थे।



ठीक है। कान खोलकर सुन लो। इस साल मेहनत कर और पास होकर दिखाना।

पिताजी मुझे भी शहर पढ़ने भेजिये न। मैं भी हतेशा पास होकर दिखाऊँगी।

चुप हो जा। तुझे तो अब घर से बाहर पैर नहीं रखने हूँगी। बड़ी आई शहर जाने वाली। तेरे कारण ही मेरा लाडला फेल हुआ है।



तुम भी सुन लो जी, इसके और मेरे बीच में तुम मत बोलना।



भागवान, हमें कहाँ पुरस्ता है। उसे मारो चाहे डौटो, मैं तो वह रहा था कि इसके हाथ पोल कर दो।

मेरे जीवन पर किसका हक

मैं एक कस्बे में रहती हूँ। हम पाँच भाई-बहन हैं। बड़ी बहन की शादी चौदह-पंद्रह साल की उम्र में कर दी थी। जीजा की उम्र पैंतीस वर्ष थी। दूसरे रिश्तेदारों का कहना था कि वह इकलौता बेटा है, बेटी राज करेगी।

मुझे पाँचवीं तक ही पढ़ाया। फिर आगे नहीं पढ़ने दिया क्योंकि मुझे अपने छोटे भाई-बहनों को सभालना पड़ता था। उस दौरान हमारा घर भी बन रहा था तो मुझे सिलावटों का खाना भी बनाना पड़ता था। फिर मैंने सोचा कि सिलाई सीख लूँ। परन्तु मेरे पिता और छोटे भाई ने नहीं जाने दिया। उनका कहना था, "कहीं कुछ बुरा भला हो गया तो हम कहीं के नहीं रहेंगे, तुम्हारी शादी कर दें, फिर तुम्हें जो दिखे वो करना।"

फिर मुझे लड़के वाले देखने आने लगे लेकिन सब यही पूछकर लौट जाते कि मैं कहाँ तक पढ़ी हूँ और क्या-क्या जानती हूँ। हर जगह लड़के छापर सेकेंडरी तक पढ़ी लड़की माँगते। आखिरकर लाचार होकर मेरे पिता ने मेरा रिश्ता मुझसे एक साल छोटे लड़के से कर दिया क्योंकि पिता को दमे की शिकायत थी।

इस तरह मेरी शादी हुई। फिर मैंने अच्छे-अच्छे सपने सँजो लिए लेकिन शादी के बाद नई बहू के नौ दिन लाड़ हुए। मेरे पति ने हम लोगों को बूढ़ बताया था कि वह छापर सेकेंडरी पास हैं। वास्तव में वह केवल आठवीं पास थे, गुस्तागर्दी करते और कभी कभार फैक्टरी में काम कर लेते थे। इसलिए मेरी सास मुझे कई बार भूखा भी रखती थी। एक-दो साल तो मैंने मायके में कुछ नहीं बताया। मैं उन्हें दुखी देखना नहीं चाहती थी। फिर पति ने मारना-पीटना व शक करना शुरू किया। जब मैं बहुत परेशान हो गयी तब घरवालों को बताया। उन्होंने कहा, "हमने तो अच्छा परिवार देखकर शादी की थी, तुम मायके रहोगी तो छोटी बहनों की शादी में अड़चन आएगी। इस तरह मैं दिन-रात सास, पति और देवर द्वारा किया त्रास सहती रही। फिर मामा से निवेदन किया कि वह मुझे कम से कम छः माह



अपने घर रहने दे। मामा ने सहारा दिया। पति की नौकरी लगने पर मुझे ससुराल पहुँचा दिया। मेरे पुत्र जन्म देने पर परिवार खुश हो गया। फिर लड़की भी हुई। बच्चों के कारण पति ने अपनी बहुत सारी आदतें छोड़ दीं। अब मैं अपनी बेटा को अच्छा पढ़ा रही हूँ ताकि वह भी मेरी तरह मुसीबतों का सामना कर सके।

मामा का सहयोग कितना महत्वपूर्ण था। वह कैसी विडंबना है कि परिवार दुख में भी सहयोग करने में अपने आपको लाचार समझते हैं। इस पर बहस हुई कि यदि वह लड़की को जन्म देती तो क्या माहौल इतनी जल्दी सुधर जाता? एक का कहना था कि लड़के के कमाने या न कमाने से सास-बहू व पति-पत्नी के रिश्तों पर प्रभाव पड़ता है। पर सबसे ज्यादा जूझना लड़की को ही पड़ता है।

मेरा शरीर भी मेरा नहीं

मेरी बुआ सीता गाँव में रहती थी। उसको पढ़ने का बहुत शौक था परंतु सामाजिक दबाव की वजह से उसे स्कूल छोड़ना पड़ा और सोलह साल की उम्र में उसकी शादी कर दी। सीता गाँव में रहती थी और पति शहर में नौकरी करता था। कुछ दिन तो सुख से गुजरे पर फिर सीता का जेठ उसके संग छेड़खानी करने लगा। सीता ने यह बात अपने पति से कही। पति ने यह बात कही-अनकही कर दी। उनका कहना था कि सीता दोनों भाद्यों को अलग करना चाहती है। सीता का जेठ उसे परेशान करता रहा पर परिवार की बदनामी न हो इसलिए उसने यह बात न जेठानी, न सास, न अपने माता-पिता से की। मानसिक रूप से परेशान रहने से सीता को फिट के दौर पड़ने लगे। जैसे-पीहर जाती तो तबीयत ठीक हो जाती। ऐसा चलता रहा। आखिरकार पिता ने दबाव डालकर उससे सही बात उगलवा ली। पिता ने ससुराल पक्ष को बुलाया परंतु जेठ साफ झूठ बोल गया और पति ने भी भाई का साथ दिया। सीता के पिता बेरोजगार व अपाहिज थे। सो वह उन पर और बोझ नहीं बनना चाहती थी। वह ससुराल लौट आयी और दूसरा घर ले लिया। ऐसा फिर भी चलता रहा। फिर पिता ने पुलिस थाने में रपट की। बदनामी के डर से ससुराल वाले सीता को ससुराल ले गए पर इस शर्त पर कि वह अपने परिवार के किसी व्यक्ति से पाँच साल तक न मिलेगी, न बात करेगी।



- सीता को यह बात किसी और को भी बतानी थी।
- दबू पति ने कुछ नहीं किया तो दूसरे उसकी क्या मदद करते।
- सहन करने से तो उसे फिट के दौर भी पड़ने लगे।
- और जेठ की भी हिम्मत बढ़ गयी।

चर्चा घर में होने वाली छेड़खानी पर चली गयी। एक ने बताया कि जब उसके जीजा ने छेड़खानी की तो वह दुविधा में पड़ गयी। बहन को बतायेगी तो बहन को दुख होगा। कैसे प्यराकर उसने अपनी माँ को बताया। किसी ने कहा कि लड़की यदि कुछ बोलती भी है तो उसी को दोष देने लगते हैं— 'क्यों इतनी बगलन के रहती है, गुँह फाड़-फाड़कर डँसती है।'

मुकाबला पुरुष प्रधान प्रवृत्ति से है

जैसे ही हम इन अलग-अलग अनुभवों पर सोच-विचार करते हैं तो पता चलता है कि हममें से हर एक को किसी न किसी रूप में इस भेदभाव का सामना करना पड़ा है। हमें लड़कों व मर्दों के मुकाबले में छोटा और गिरा हुआ बताया जाता है। ये अनुभव और अहसास हमारे आत्म-सम्मान और आत्मविश्वास को ठेस पहुँचाते हैं। हमारे सपनों, इच्छाओं और आकांक्षाओं के पर कुचल दिए जाते हैं।

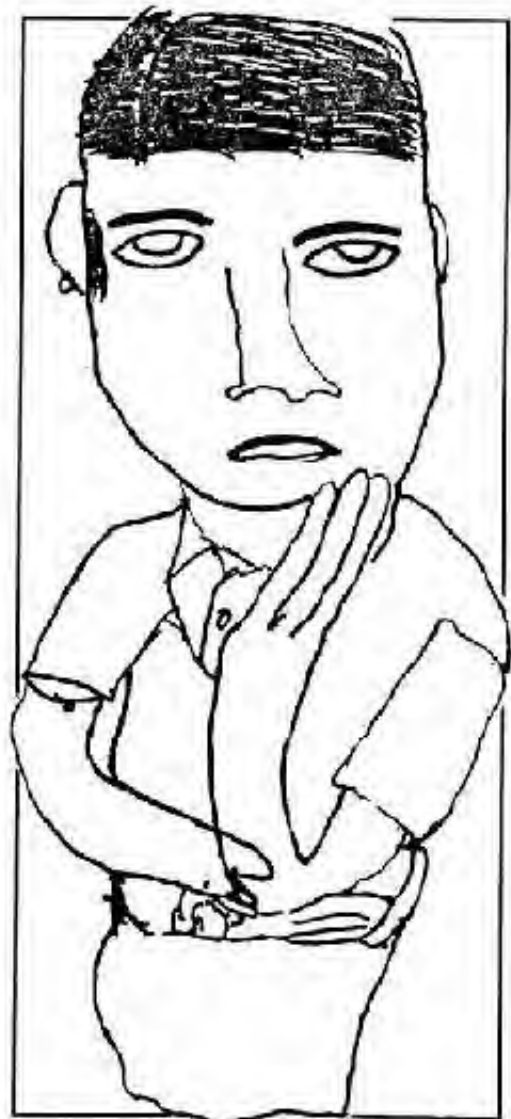
क्या दुर्गा, सीता, शकीला जैसी औरतों की किस्मत खराब थी या फिर उनके साथ जो पुरुषों का पाला पड़ा वे दुष्ट थे। बेटे को ज्यादा महत्व देना, औरतों और लड़कियों पर घरेलू काम का बोझ, आने-जाने का बंधन, पुरुषों का नियंत्रण, संपत्ति पर अधिकार न होना, लड़कियों के लिए पढ़ाई के अवसरों का अभाव, पालि प्रताड़ना, बलात्कार — यह सब बदकिस्मती का नतीजा नहीं है और न ही इक्कादुक्का दुष्ट मर्दों की कार्रवाई।

यह एक सामाजिक व्यवस्था है जिसमें पुरुषों को प्रधानता दी जाती है, पुरुष उच्च माने गए हैं और उनके हाथ में नियंत्रण है। इसमें औरतों का दर्जा गिरा हुआ, कमजोर और अधिकारहीनता का है। यह पुरुष प्रधान या पितृसत्तात्मक व्यवस्था है।

ऐसे रिवाज और कायदे जो हमें पुरुषों से नीचा मानते हैं सभी जगह मौजूद हैं जैसे कि हमारे परिवारों में, सामाजिक बंधनों, धर्म, कानून, पाठशालाओं, स्कूली किताबों, जन संचार माध्यमों, कारखानों और दफ्तरों में भी हैं।

पुरुष प्रधान समाज में पिता या कोई पुरुष परिवार के सभी सदस्यों, संपत्ति व आर्थिक संसाधनों पर नियंत्रण रखता है। वह ही परिवार का मुख्य माना जाता है और उसी के नाम से परिवार जाना जाता है। यानी खानदान या वंश पुरुषों से चलता है, जायदाद पर पुरुषों या पुत्रों का हक होता है।

इस व्यवस्था से जुड़ी हुई ये धारणाएँ हैं कि पुरुष श्रैष्ठ्य से ऊँचा व उत्तम है, वह भगवान का रूप है, औरतों को आदमी के नियंत्रण में रहना चाहिए।



पुरुष प्रधान समाज हम पर कुछ मान्यताएँ थोप देता है जैसे लड़के ज्यादा समझदार होते हैं या फिर लड़कियाँ कमजोर होती हैं, जल्दी से रो देती हैं, उनमें कम बुद्धि होती है। लड़का घर का मालिक है, बाहर का काम करेगा। उसे पत्नी को पीटने का हक है। लड़कियों को आज्ञाकारी, सहनशील, त्यागी होना चाहिए। घर का काम करना चाहिए।

ये मान्यताएँ हम पीढ़ी-दर-पीढ़ी अपनाते चले जाते हैं। इनका दबाव इतना ज्यादा होता है कि हम वैसे ही बन जाते हैं। धर्म भी यही सब सिखाते हैं। पुरुषों को ज्यादा महत्व देते हैं क्योंकि धर्म भी पुरुषों द्वारा बनाए गए हैं। धार्मिक निजी कानून भी ऐसी सोच को बढ़ावा देते हैं क्योंकि कानूनी व्यवस्थाएँ पुरुष को परिवार का मुखिया, बच्चों का स्वाभाविक संरक्षक/पालक और संपत्ति का मुख्य उत्तराधिकारी मानती हैं।

हमारी स्कूली किताबों में औरतों के कितने कम चित्र होते हैं, महान लोगों में कितनी महिलाओं की कहानियाँ छपी पाई जाती हैं, औरतों को किस तरह की भूमिकाओं में दर्शाया जाता है। फिल्मों से लेकर टेलीविजन, पत्रिकाएँ, अखबारों, रेडियो में सभी जगह औरत की वही विसी पिटी, विकृत छवि को दर्शाया जाता है।

— शब्दों और छवियों के जरिए लगातार पुरुष उच्चता और स्त्री के नीचे दर्जे को जताने वाले संदेश मिलते हैं।

— लड़के और लड़की को कैसा होना चाहिए, क्या काम करना चाहिए, उन्हें क्या हक है यादि हम जग से नहीं जानते, सड़े होने-होने एक दूसरे से सीख लेते हैं। ऐसे मूल्य हम लड़के, लड़कियाँ इतनी गहराई से आत्मसात कर लेते हैं कि अपने बच्चों को भी वही मूल्य सिखाते हैं, बेटे को आपादी — बेटा को बंधन, बेटे को अधिकार — बेटा को कर्तव्य, बेटे द्वारा रौब जमाना — बेटा को दबाना। चूँकि हम औरतें भी इसी समाज का हिस्सा हैं इसलिए हम दूसरी औरतों के प्रति पुरुष प्रधानता का नज़रिया अपनाती हैं और वैसे बर्ताव करती हैं। अगर इस व्यवस्था पर सवाल उठते भी हैं तो हम खामोश रहना पसंद करती हैं क्योंकि हम पुरुष पर आर्थिक रूप से निर्भर होती हैं।



परंतु जरूरत है कि हम लड़कियों इस व्यवस्था को समझें ताकि हम पिजरे की मुनिया बनकर न रह जाएँ। हम कैसी समाज व्यवस्था चाहते हैं उस पर हम लड़के-लड़कियाँ सचको मिलकर ही सोचना है।

क्या हम ऐसा समाज व परिवार नहीं चाहतीं:

- जहाँ सबको बराबर के अधिकार हों, बराबर सुविधाएँ हों, आगे बढ़ने का मौका हो, जहाँ न्याय हो।
- जहाँ लिंग, वर्ग, जाति के आधार पर अधिकार व सुविधाएँ आधारित न हों।
- परिवार ऐसा हो जहाँ स्त्री-पुरुष, लड़के-लड़कियाँ बराबर का सम्मान और प्यार पाएँ, जहाँ काम और जिम्मेदारियाँ लोगों की पसंद व कौशिल्य पर आधारित हों, न कि लिंग पर।
- परिवार में सब अपने अहंकार, स्वार्थ, हिंसात्मक प्रवृत्तियों से छुटकारा पाने की कोशिश करें।
- प्यार, त्याग, सेवा सब के हिस्से आए। यह न हो कि कुछ हमेशा त्याग करते रहें, दूसरों का ध्यान रखते रहें और कुछ हुकुम चलायें।
- संपत्ति पर बेटे-बेटियों का समान अधिकार हो।
- घर के काम में, बच्चे के पालने में सबकी शिरकत हो।



कान खोलकर सुन लो पिताजी, मैं शादी नहीं करूँगी। अगर करना ही है तो भैया की करो, फेल तो भैया ही हुआ है न। अगर मुझसे घर का काम करवाना है तो भैया से भी करवाइये, हमें समान अधिकार जो है। मेरे साथ ही ये शेर भाव क्यों? मेरा तिरस्कार क्यों? क्या इसलिए कि मैं एक लड़की हूँ? अपनी अंतःरात्मा से पूछिए पिताजी मेरे साथ ये भेदभाव क्यों? क्या ये सब जो आप कर रहे हैं उचित है? समाज की रूढ़ियों में बँधे हुए आप मुझे जीवन भर के लिए, अपमान, उपेक्षा, तिरस्कार के घने जंगल में क्यों छोड़ रहे हैं आखिर क्यों

आखिर क्यों, ऐसा क्यों? ... चुप हो जा लक्ष्मी, वाकई समाज रूढ़ियों के बंधन में बँधा है। मैं तेरे जीवन को अंधकार के घने गड्ढे में अकेल रहा था। मैं तुझे पढ़ाऊँगा; तब तो बच्चा है उसे सस्तर पूरा करूँगा।



चुप हो जा बेटी।

एक पिता का खत नवजात पुत्री के नाम

शहीद बलदेव सिंह मान

25 सितंबर 1986 की रात बलदेव सिंह मान की हत्या आतंकवादियों ने उस समय की जब वे अपने गाँव चिन्ना बग्गा (जिला अमृतसर) जा रहे थे।

यह मामिक चिट्ठी उन्होंने एक हफ्ते पहले जन्मी अपनी बेटी के नाम लिखी थी।

“तेरा स्वागत करता हूँ,” मेरी प्यारी बच्ची। तुम्हारे जन्म का समाचार तुम्हारी दादी से 18 तारीख (सितम्बर, 1986) को मिला। तुम्हारी दादी ने यह समाचार उतनी प्रसन्नता से नहीं बताया जितनी प्रसन्नता से यह समाचार उसने तुम्हारे स्थान पर लड़के के जन्म की स्थिति में सुने दिया होता। क्योंकि तुम एक लड़की हो, इसलिए घर का माहौल तेरे जन्म से इतना खुशगवार नहीं हुआ। शोक संतप्त ढंग से तुम्हारी ताइयों ने कहा, “अच्छा गुड़ड़ी आ गई?” जैसे कि शायद इस प्रकार कुदरत ने मेरे साथ कोई बड़ा अन्याय किया हो। इस तरह के माहौल में तुम्हारे आगमन के बारे में मुझसे पूछा जा रहा है। तेरे ताइयों ने

तो आज मेरे साथ इस बारे में कोई बात ही नहीं की। शायद वे इस बारे में कुछ भी न कहना चाहते समझते हैं। कुछ कॉमरेड ब्रोस जो मेरी विचारधारा से अवगत हैं, या इस प्रकार कह लो कि मेरी विचारधारा के साथ हैं तेरे जन्म की खुशी की बधाई देंगे और मुझ से तेरे जन्म की खुशी में पार्टी लेने के लिए कहेंगे। तेरी दादी ने तेरे नानकों (ननिहाल) की ओर से भेजे गए बधाई के पत्रों पर भी आश्चर्य व्यक्त किया है और हैरानी भरे लहजे में पूछा है कि, “लड़कियों की काहे की बधाई होती है?” उसे यह गम है कि उसका “पुत्र” बड़ा नहीं, बल्कि वह तो घट गया है। वह तभी “बड़ता” यदि उसके घर पुत्र जन्म लिया होता।

मेरी बच्ची, मुझे इस सब पर कोई हैरानी नहीं हुई और क्योंकि मैं अच्छी तरह से जानता हूँ कि वर्तमान सामाजिक प्रणाली में लड़की एक बोज़ समझी जाती है, ज़ग का भार समझी जाती है। मैंने इस विषय पर बहुत कुछ पढ़ा और सुना था, और आज मैं खुद इस अनुभव में से गुज़र रहा हूँ। इससे बड़ा गम शायद तेरी दादी को इस कारण भी हो सकता है क्योंकि मैं उसकी नज़रों में बेकमाऊ तथा बेकार हूँ और शायद निकम्मा भी। इसलिए तुझे किसी कमाऊ और रोज़गार में लगे पिता की बेटी बनना चाहिए था।



इस समाज का यह व्यवहार तो सदियों से ऐसा ही चलता आ रहा है। औरत की गुलामी का यह सिलसिला भी जागीरदारी तथा पूँजीवादी व्यवस्था की ही पैदावार है।

मेरी बच्ची, तेरा पिता न तो निकम्मा है और न ही बेकमाऊ। यह इस समाज को बदलने की एक लड़ाई लड़ रहा है जिस समाज में तेरा जन्म एक खुशी भरी खबर नहीं बल्कि एक दुःखधरी घटना माना जाता है। इसमें शक नहीं कि कई प्रगतिशील विचारों के लोगों ने भी, जो समाज के लिए पथ-प्रदर्शक तथा नायक के रूप में पेश आते रहे, व्यवहारिक जीवन में अपनी बेदियों के साथ वही व्यवहार किया जो घोर प्रतिक्रियावादी लोग किया करते हैं। लेकिन मैंने अपने जीवन को हमेशा ही इस तरह जीने का प्रण किया है कि जिसका कथनी और करनी में कोई फर्क न आए।

प्यारी बच्ची, मेरे जीवन का उद्देश्य और मेरे द्वारा लड़ी जा रही लड़ाई शायद तुझे बहुत ही देर से, बड़ी होने पर समझ आए। शायद तेरी माँ को मैं आज तक नहीं समझा सका कि मेरे जीवन का जो समय उसकी नज़रों में नष्ट किया जा रहा है, कितने बुलंद इरादों की पूर्ति के लिए लगाया जा रहा है। मैं एक ऐसे समाज की रचना के लिए लड़ाई लड़ रहा हूँ जिसमें मानव के गले पड़ी गुलामी की जंजीरे टूटकर चकनाचूर हो जाएँ, दबे कुचले लोगों को इस धरती पर सुख मिल सके। भूख से मर रहे बच्चे, शरीर बेचकर पेट भरती औरतें, खून बेचकर रोटी खाते मजदूर, ऋण की गठरियों तले पिसते किसान, इन सबकी मुक्ति के लिए लड़ाई लड़ी जा रही है जिसमें तेरा पिता अपना विनम्र योगदान कर रहा है।

जिस समय तुमने जन्म लिया है, पंजाब की धरती सांप्रदायिक आधार पर बँटी पड़ी है। कहीं लोग इसलिए मारे जा रहे हैं क्योंकि उनके सिरों पर केश नहीं हैं, तो कहीं इस कारण जिन्दा जलाए जा रहे हैं क्योंकि उनके सिरों पर केश हैं। धर्म के नाम पर मानवता की हत्या की जा रही है। लोगों को विभ्रान्त करके, खून की होली खेलने में लगाकर, शैतान

दूर बैठे हँस रहे हैं। मेरी बच्ची, जिस वक्त तुमने जन्म लिया है, तेरा पिता इन सियाह ताकतों के खिलाफ संघर्ष में व्यस्त है। ये सियाह ताकतें इस धरती से प्रकाश को ओझल कर देना चाहती हैं। रोशनी फैलाने वाले आफताबों को खत्म करना इनकी साजिश है। मेरी बच्ची, इन साजिशों के विरुद्ध संघर्ष करना, शहादतें देना अत्यंत आवश्यक है। मैं दावे के साथ नहीं कह सकता कि मैं भी रोशनी की तलाश करते-करते इनके हाथों शहीद नहीं हो जाऊँगा। कुछ भी हो मेरी बच्ची, तुझे हमेशा अपने जीवन में इस बात पर गर्व होगा कि तुम एक ऐसे पिता की बेटी हो, जिसने इन आँधियों के विरुद्ध लड़ाई लड़ी थी। शायद तेरी जिन्दगी में मैं तुझे वे सुविधाएँ न दे सकूँ और न ही वे जिम्मेदारियाँ पूरी कर सकूँ जो एक पिता को बच्चों के लिए करनी चाहिए, लेकिन मेरे सिद्धांत की विरासत तेरे लिए सबसे अनमोल होगी। तुम एक ऐसे दिए की लौ हो, जिसे प्रकाश बाँटना है। देखना, कहीं ऐसे शैतानों से गुमराह न हो जाओ जो मानवता के लिए मोपड़ियाँ जला देने की साजिशें रचते हैं।

युद्ध, मेरे लोगों का युद्ध, अवश्य जीता जाना है। शायद तुझे वे सियाह पहर न नसीब हों, जिनमें से मेरे लोग इस वक्त गुजर रहे हैं। बलिदानों के बीज बोकर हम यहाँ एक ऐसे चमन की रचना कर डालें जिसमें तुम आज़ादी की हवा खा सको। यदि हम इस लड़ाई को जीत न भी सकें, तो मेरी बच्ची, तुम उस सच के लिए लड़ रहे काफिले की नायक बनने की कोशिश अवश्य करना। मैं कभी नहीं चाहूँगा कि तुम सिक्ख बनो, हिन्दू या मुसलमान बनो। इन सबसे ऊपर उठकर इन्सान बनने की कोशिश अवश्य करना। देखना, कहीं इन बँटवाराओं में तुम्हारी इन्सानियत न बँट जाए।

मेरी प्यारी बच्ची, इन कुछ शब्दों के जरिए, तेरे जन्म पर मैं यह संदेश भेज रहा हूँ। आशा है स्वीकार करोगी, और इस पर अमल भी करोगी। ये कुछ शब्द तेरी जिन्दगी की बुनियाद हैं, इन पर अपनी जिन्दगी के सपनों का निर्माण करना।

— तुम्हारा पिता

संदर्भ पुस्तकें

(हिन्दी)

1. शरीर की जानकारी, वाली फॉर विमेन, नई दिल्ली, 1989
2. बिटिया बड़ी हो गई, सूख, जगजीत नगर, हिमाचल प्रदेश
3. ज्येष्ठ, सूख, जगजीत नगर, हिमाचल प्रदेश
4. किशोरी बालिका, डॉ. अमला रामराव, विहार, नई दिल्ली
5. अनीमिया किट, चेतना, अहमदाबाद, गुजरात
6. विकस्य के सवाल - चरलु व आयुर्वेदिक उपचार, वैद्य भास्वती वर्मा, म.प्र. महिला मंच, देवास, 1992
7. अभिनव स्त्री रोग विज्ञान, डॉ. अयोध्याप्रसाद अंबल, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी, उ.प्र., 1991
8. पितृसत्ता क्या है - कमला मर्सीन, जागोरी, नई दिल्ली, 1994
9. सबला - क्या यह सच है कि औरत औरत की दुश्मन है? है तो क्यों? अगस्त-सितंबर 1991
10. सहेली (1981-1995 की रिपोर्ट)
11. सामाजिक अध्ययन, कक्षा-8 (प्रायोगिक संस्करण) एकलव्य ग्रुप, मध्य प्रदेश पाठ्य पुस्तक निगम, भोपाल, 1996

(मराठी)

1. भारतवैद्य - डॉ. स्वामि अष्टेकर, डॉ. एला अष्टेकर, डिंडोरी, नासिक, महाराष्ट्र
2. हे मला माहित हव, विज्ञान संगठन, पूणे, महाराष्ट्र
3. आधुनिक बटवा, विज्ञान संगठन, पूणे, महाराष्ट्र, 1994
4. स्त्री आरोग्य, विज्ञान संगठन, पूणे, महाराष्ट्र, 1993
5. एक 'जापा' ची जन्मकथा, अरुणा देशपांडे, लोकवाङ्मय ग्रंथ, भूपेश गुप्ता भवन, 85, रायानी रोड, प्रभादेवी, मुंबई 400 024, 1994

(गुजराती)

1. स्त्रीरोगां दर्दी - वैद्य प्रगजी मोहनजी राठोड, संस्कार साहित्य मंदिर, भावनगर, गुजरात, 1968

(अंग्रेजी)

1. Natural Healing in Gynecology, Rina Nassim, Pandora Press, New York and London, 1986
2. Biology of Adolescence, Herant Katchadourian, W.H. Freeman & Company, San Francisco, 1977
3. My Body is Mine, Sabala & Kranti, Bombay, 1995
4. Women and Health, Lok Swasthya Parampara Samvardhan Samiti, Coimbatore, 1994
5. Black's Medical Dictionary, William A.R. Thompson, A & C Black, London, 1984
6. Gynaecology, V.A. Zagrebisa and A.M. Tonbinov, Mir Publishers, Moscow, 1989
7. Gynaecology Illustrated, A.D.T. Govan, C. Hodge and R. Callander, Longmen, Edinburg, 1985
8. How to Stay Out of the Gynaecologist's Office, Federation of Feminist Women Health Centre, USA
9. Homeopathic Home Remedies & First Aid Kit, Dr K.S. Srinivasan, Plot No. 1233, 66th Street, Korattur, Madras 600 080, 1984
10. Iron Deficiency Anaemia, F.N. Macyer, WHO, Geneva, 1989
11. You and Your Health, Teacher's Edition, Julius B. Richmond et. al., Scott, Foresman & Company, Illinois, USA 1977
12. You and Your Food, K.T. Achaya, National Book Trust, New Delhi, 1974
13. Banned and bannable drugs - Health action series 2 - Voluntary Health Association of India, 40 Institutional Area, New Delhi 110 016, 1989
14. My Body My Self - Lyndra Madaras and Area Madaras, Newmarket Place, 18, East 48 Street, New York, N.Y. 1017, 1993

पुस्तक आपको कैसी लगी अपने विचार हमें जरूर लिखिएगा जिससे हम पुस्तक में आवश्यक सुधार कर सकें।

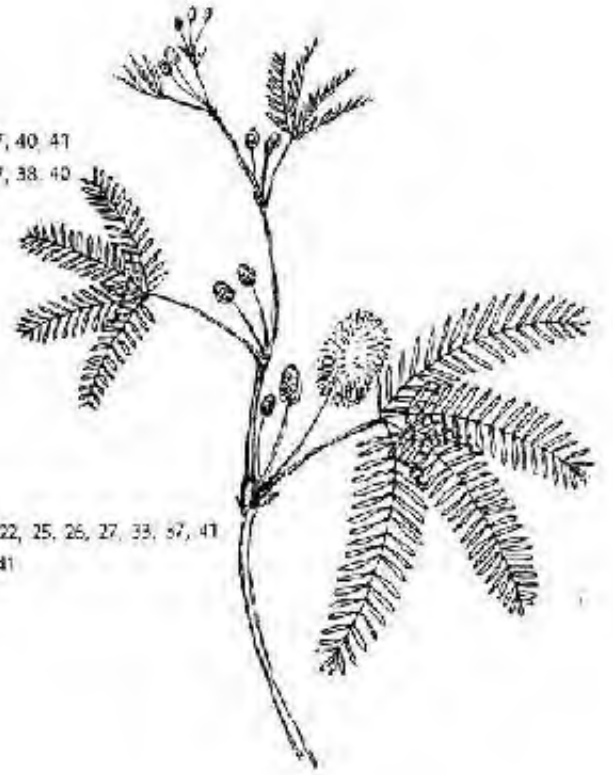
शब्द सूची

(अक्षर क्रमानुसार)

- **अनुर्वर धात** — ग्रीवा से उत्पन्न ऐसी गाढ़ी धात जिसमें से होकर शुक्राणु गर्भाशय में प्रवेश नहीं कर पाते और योनि में ही मर जाते हैं।
- **अंतःस्त्रावी रस (Hormones)** — अंतःस्त्रावी ग्रंथियों द्वारा स्रावित रस जो खून द्वारा अलग-अलग अंगों तक पहुँच कर कुछ विशेष काम करवाते हैं।
- **अंडकोश (Testis)** — वह थैली जिसमें पुरुष बीज या शुक्राणु और पुरुष अंतःस्त्रावी रस बनते हैं।
- **अंडवाहिनीयाँ (Fallopian Tubes)** — गर्भाशय के दाएँ-बाएँ से निकली नलियाँ जिनके जरिए अंडाणु गर्भाशय में प्रवेश करता है।
- **अंडाणु (Ovum)** — स्त्रीबीज जो औरत के अंडाशय में पाया जाता है।
- **अंडाशय (Ovary)** — एक तरह की अंतःस्त्रावी ग्रंथि जो इस्ट्रोजन व प्रोजेस्टेरोन नाम के रस स्रावित करती है। इसमें अंडाणु पाए जाते हैं।
- **अंडोत्सर्ग (Ovulation)** — परिपक्व अंडाणु का फूट कर अंडवाहिनी में प्रवेश करना।
- **ईस्ट्रोजन (Estrogen)** — अंडाशय द्वारा स्रावित रस जो गर्भाशय की अंदरूनी परत को मोटा और ग्रीवा द्वारा स्रावित धात को चिकना करता है।
- **एड्रीनल ग्रंथि (Adrenal Gland)** — गुर्दे के ऊपर स्थित यह अंतःस्त्रावी ग्रंथि शरीर को तनाव व खतरे की स्थिति का सामना करने के लिए तैयार करती है।
- **एफ.एस.एच. — फॉलिकल स्टिम्युलेटिंग हार्मोन** — पीयूष ग्रंथि द्वारा स्रावित रस जो अंडाशय में अंडाणु को परिपक्व होने के निर्देश देता है।
- **ऊतक (Tissue)** — कोशिकाओं के ऐसे समूह जिनकी संरचना और काम एक जैसे होते हैं।
- **उर्वर धात** — अंडोत्सर्ग के दौरान ग्रीवा में उत्पन्न चिकनी, लचीली, पारदर्शी धात जिसमें शुक्राणु ज्यादा समय तक जीवित रह सकते हैं।
- **कुपोषण (Malnutrition)** — कई लोगों को उनकी शारीरिक जरूरतों के मुताबिक पेट भर भोजन नहीं मिलता। पर्याप्त भोजन न मिलने से शरीर पर कई तरह के दुष्प्रभाव पड़ते हैं। कुपोषण का बच्चा, किशोरी लड़कियाँ व महिलाओं पर विशेष प्रभाव पड़ता है।
- **कोशिका (Cell)** — शरीर की सबसे छोटी इकाई।
- **खून की कमी (Anemia)** — खून में पर्याप्त मात्रा में हिमोग्लोबिन का नहीं बनना।
- **गर्भधारण (Conception)** — ध्रुण का गर्भाशय की अंदरूनी परत पर टिक जाना।
- **गर्भाशय (Uterus)** — एक मध्यम रूप से लगे वाली मांसपेशियों से बनी थैली जो ध्रुण को सुरक्षित रखती है।
- **गर्भाशय की अंदरूनी परत (Endometrium)** — गर्भाशय के भीतर की एक नम जिल्सी जिस पर गभ ठहरता है। किशोरावस्था के आगमन पर जिल्सी नियमित अवधि पर बनती और माहवारी के साथ जड़ती रहती है।
- **ग्रीवा (Cervix)** — गर्भाशय का मुँह, जो एक तरफ से गर्भाशय और दूसरी ओर से योनि में जुड़ा रहता है।
- **थाइरॉइड ग्रंथि (Thyroid Gland)** — गर्दन में स्थित यह अंतःस्त्रावी ग्रंथि शरीर के कई तरह के काम करती है। यदि थाइरॉइड ग्रंथि द्वारा स्रावित रस पर्याप्त न हो तो उसका असर बच्चे के विकास पर पड़ सकता है।
- **निषेचन (Fertilization)** — अंडाणु और शुक्राणु के मिलने से एक नए जीव के बनने की शुरुआत होना।
- **प्रोजेस्टेरोन (Progesterone)** — अंडाशय द्वारा स्रावित रस जो ग्रीवा द्वारा स्रावित धात को गाढ़ा करता है और एक ऐसा पदार्थ बनाता है जिससे भ्रूण को पोषण मिलता है।
- **पीयूष ग्रंथि (Pituitary Gland)** — मस्तिष्क में पाई जाने वाली अंतःस्त्रावी ग्रंथि जिसके द्वारा स्रावित कई रस अलग-अलग अंगों को प्रजनन के काम करने के निर्देश देते हैं।
- **पुटिका (Follicle)** — कोशिकाओं की एक गुच्छार जैसी थैली जिसके भीतर अंडाणु होता है।
- **ध्रुण (Fetus)** — गर्भाशय में पल रहा बच्चा।
- **भगशिशन (Clitoris)** — महिला के बाहरी जनन अंगों पर पाया जाने वाला एक अत्यंत संवेदनशील अंग जिसके उत्तेजित होने पर सुख मिलता है।
- **माहवारी (Menstruation)** — गर्भाशय के अन्तर का जड़ना, इसे 'दूर बैठना', 'कपड़े से झोना', 'बून्दों के बाहर होना', एवं 'एम.सी.' जैसे नामों से भी जाना जाता है।
- **माहवारी चक्र (Menstrual Cycle)** — एक माहवारी के रक्तस्राव के पहले दिन से दूसरी माहवारी के पहले दिन तक का समय।
- **योनि (Vagina)** — गर्भाशय से ग्रीवा के माध्यम से जुड़ा रहता है। इसी से माहवारी का खून और बच्चा बाहर आते हैं।
- **योनि फटल (Hymen)** — योनि के मुँह पर बनी एक जिल्सी जो अक्सर उसे आंशिक रूप से ढक देती है। यह सिल्ली कभी-कभी अपने-आप भी फट जाती है।
- **ल्यूटलायजिंग हार्मोन (Luteinising Hormone)** — पीयूष ग्रंथि द्वारा स्रावित रस जो अंडाशय में पाए जाने वाले अंडाणु को फूट कर अंडनली में जाने का निर्देश देता है।
- **लिंग (Penis)** — पुरुषों का पेशाब का रास्ता और प्रजनन अंग।
- **बीज (Semen)** — एक चिकना द्रव जो शुक्राणु को पोषण देता है व तैरने में मदद करता है।
- **शुक्रवाहिनियाँ (Sperm Duct)** — वे नलियाँ जो शुक्राणुओं एवं बीज को अंडकोश से लिंग तक पहुँचाती हैं।
- **शुक्राणु (Sperm)** — पुरुष बीज जो पुरुष के अंडकोश में पाया जाता है।

इंडेक्स

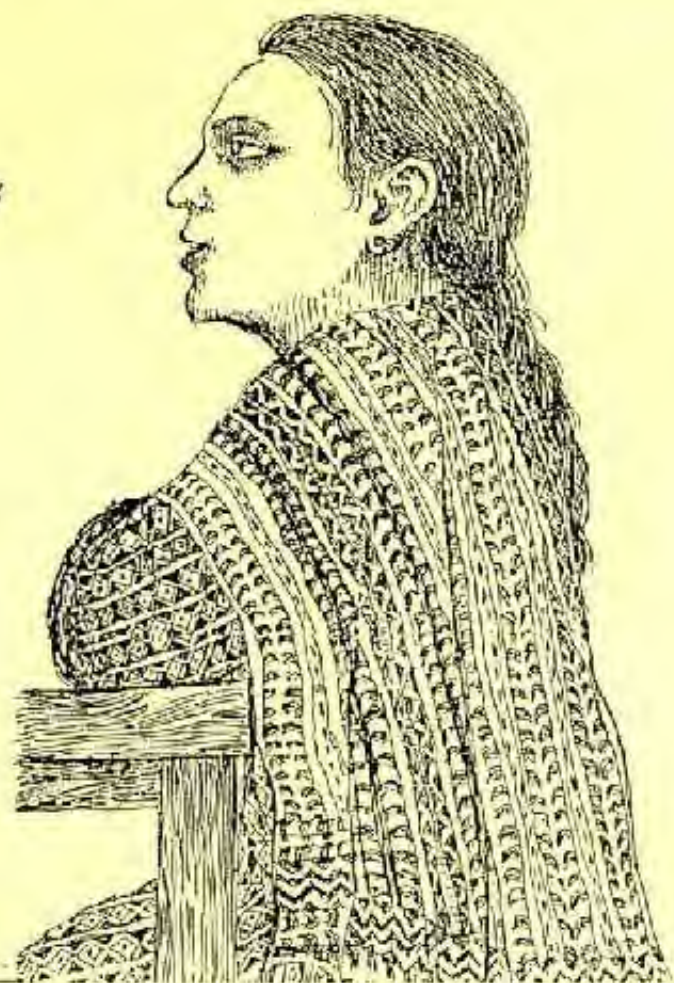
अंडकोश	20
अंडवाहिनी/ अंडनली	7, 10, 11, 18, 19
अंडागु	7, 10, 11, 14, 15, 17, 18, 19, 25, 26, 27, 40, 41
अंडाशय	6, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 25, 26, 27, 37, 38, 40
अंडोत्सर्ग	17, 24, 25
अंतःखाची ग्रंथियां	6, 7, 36, 37
वासन	24, 25
एन्ड्रोजन	7, 27, 29, 40
एंड्रोनल ग्रंथि	38, 40
कुपोषण	38, 39, 55
खोख	7, 8, 9
लोशिका	15, 21, 22, 49, 54
खून की कमी	38, 39, 48, 50, 51, 55
गर्भ	9, 27
गर्भाशय	7, 9, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 18, 19, 21, 22, 25, 26, 27, 33, 37, 41
गोत्र (गर्भाशय का मुँह)	10, 11, 12, 13, 15, 17, 24, 25, 26, 37, 41
ग्रीव हारमोन	7
जनन अंग	20, 37, 54, 55
गायरॉइड ग्रंथि	38, 40
घात	15, 17
अतुर्वर	27
उर्वर	18, 27
ग्लिसेजन	19, 21, 41
ग्रीव ग्रंथि	6, 7, 37
गुटिका	15
पेशाब	
खूजली	53
जलन	53, 55
गोनेस्टेरोन	7, 27, 39, 40
गोनेनिस्टन	7
गोनिक्त लिम्फुलेटिंग हारमोन (एफ. एल. एच.)	7
बन्धवानी	9, 10, 16, 32, 37, 41, 54
भगशिश	13
भूष	22, 41
माहवारी	7, 17, 47, 48, 53
अनुभव	5, 28, 29, 44, 45
क्या है	14, 25
मान्यताएं	42, 43
सफाई	31
समस्याएं	32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41
हारमोन	6, 7, 40, 53
माहवारी चक्र	14, 15, 26, 27, 35, 38, 40, 54
माहवारी चक्र बंद होना	27
मुँहासे	1, 4, 6, 52
योनि	8, 10, 12, 13, 15, 16, 19, 22, 23, 27, 31, 37, 53, 54, 55
योनि पटल	13
ल्यूटाइजिंग हारमोन (एल. एच.)	7
कीर्त्य	19
गुक्राणु	7, 18, 19, 20, 41
गुक्रनली	20
स्वन	8, 7, 38, 37, 46, 47
सफेद पानी	7, 15, 54, 55
ट्रायकोमोनस	55
वीन्द	55
तबेशियस ग्रंथि	52
तेबग	52
हारमोन	6, 7, 40, 53



जड़ी-बूटी आदि के तकनीकी नाम

हिन्दी नाम	तकनीकी नाम	अंग्रेजी नाम
1. ग्वार पाठा, कुमारी	<i>Aloe vera / Aloe barbadensis</i>	Aloe
2. लाजवंती, छुई-मुई	<i>Mimosa pudica</i>	Touch-me-not
3. गुलाब, गुडबेल, गुडुची	<i>Tinospora cordifolia</i>	Gulancha Tinospora
4. मेथी	<i>Trigonella foenum-graecum</i>	Fenugreek
5. पलाश	<i>Butea monosperma</i>	Flame of the forest
6. जासुंद, गुडहल, जासौन	<i>Hibiscus rosa-sinensis</i>	Shce flower
7. सोंठ	<i>Zingiber officinale</i>	Dried ginger
8. काली मिर्च	<i>Piper nigrum</i>	Black pepper
9. पिपली	<i>Piper longum</i>	Indian long pepper
10. नीम	<i>Azadirachta indica</i>	Margosa tree
11. धनिया	<i>Coriandrum sativum</i>	Coriander
12. जीरा	<i>Cuminum cyminum</i>	Cumin seeds
13. शतावरी	<i>Asparagus racemosus</i>	Asparagus
14. आंवला, आमला	<i>Emblīca officinalis</i>	Indian gooseberry
15. सौंफ	<i>Foeniculum vulgare</i>	Fennel seeds
16. ऊलटकंबल	<i>Abroma augusta</i>	Devil's cotton
17. मुलहठी	<i>Glycyrrhiza glabra</i>	Liquorice
18. हरड, हरीतकी	<i>Terminalia chebula</i>	Ink nut
19. बहेड़ा	<i>Terminalia bellirica</i>	-
20. हींग	<i>Ferula asafoetida</i>	Asafoetida
21. तिल	<i>Sesamum indicum</i>	Sesame seeds
22. भिंडी	<i>Abelmoschus esculentus</i>	Lady's finger
23. केला	<i>Musa paradisiaca</i>	Banana, Plantain
24. चूना	Calcium Hydroxide	Lime
25. सेंधा नमक	-	Sodium Chloride Impure
26. गुड़	-	Jaggery
27. समुद्रफेन	Osteopieae	Cuttle-fish bone

जा,
 तेरे स्वप्न बड़े हों।
 भावना की गोद से उतरकर
 जल्द पृथ्वी पर चलना सीखें
 चाँद-तारों-सी अप्राप्य सच्चाइयों के लिए
 रुठना-मचलना सीखें
 हँसें
 मुस्कुराएँ
 गाएँ
 हर दिए की रोशनी देखकर ललियाएँ
 उंगली जलाएँ
 अपने पाँवों पर खड़े हों।
 जा,
 तेरे स्वप्न बड़े हों।
 दुष्यंत कुमार



आप इस पुस्तक के जरिए जो इतनी महत्वपूर्ण जानकारी हासिल कर रही हैं, यह पुस्तक आप तक पहुँचाने में मदद की है 'भारत पेट्रोलियम कॉरपोरेशन' ने। इस किताब को विकसित किया है 'एकलव्य' ने। भारत पेट्रोलियम के नाम से तो आप भली-भाँति परिचित होंगी। हाँ वही भारत पेट्रोलियम जिनके पेट्रोल पम्प पर आप स्कूटरों, रिक्शा, मोटरों आदि को पेट्रोल या डीजल भरवाते हुए देखती हैं। खाना बनाने के लिए रसोई गैस तो भारत पेट्रोलियम देता ही है साथ ही स्टोव चलाने के लिए केरोसिन भी। जिन सड़कों पर आप चलती हैं वे डामर की सड़कें बनाने के लिए डामर भी भारत पेट्रोलियम देता है और जिन हवाई जहाजों को आसमान में उड़ता देखकर अक्ष खुश होती हैं उनके लिए ईंधन भी भारत पेट्रोलियम देता है।

जीवन के हर अंग में आप भारत पेट्रोलियम को अपने साथ पाएँगी। व्यवसाय के साथ भारत पेट्रोलियम सामाजिक कार्यों में भी हमेशा आगे रहता है। चाहे आपदयारतों की सहायता करनी हो या गाँवों को सुविधाएँ उपलब्ध करानी हों। यह पुस्तक आप तक पहुँचाना भी भारत पेट्रोलियम के शिक्षा प्रसार का एक अंग है। आप सभी को जीवन में सफलता पाने के लिए बहुत सारी शुभकामनाएँ।